¡GRATIS 2 JUEGOS DE MESA! • 45 BUENAS IDEAS PARA REFRIGERIOS ESCOLARES

Profeco

Revista del

CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 384 • Febrero 2009 • www.profeco.gob.mx • $ 25.00 • ISSN 0185-8874

Enjuagues bucales
Los buenos, los malos… ¡y los que "apestan"!

Bebidas, tes y geles
Las falsas promesas de las pócimas sexuales

Toallas:
las baratas secan igual (o mejor) que las caras

¿Agobiado por las deudas?
TIPS PARA SUPERAR SUS TARJETAZOS

Lámparas ahorradoras:
cómo sacarles provecho ¡y gastar mucho menos!

7 509997 078342 00384
Exhibir hasta el 27 de febrero de 2009

Profeco

PROCITEL

Tu tiempo vale oro

¡Disponible en todo el país!

Con el programa de citas por teléfono serás atendido con oportunidad y eficiencia cuando requieras acudir a alguna delegación de Profeco para presentar tu queja contra un mal proveedor de bienes o servicios.

¿Cómo funciona Procitel?

1 Marca al Teléfono del Consumidor desde la zona metropolitana de la Ciudad de México al **5568 8722** y del resto del país al **01 800 468 8722.**

2 Solicita una cita para presentar tu queja en la delegación correspondiente.

3 **Profeco** te proporcionará la fecha, hora y delegación a la cual deberás acudir para formalizar tu reclamación.

4 Acude a la delegación el día y hora de tu cita.

5 Presenta la documentación en original y dos copias para estar en posibilidad de realizar la conciliación telefónica y/o procedimiento conciliatorio.

Ahora presentar tu queja en Profeco es más rápido y fácil, sólo marca el Teléfono del Consumidor para solicitar una cita y olvídate de las largas filas.

Vivir Mejor

Sumario

Febrero 2009, Núm. 384

6 **BUZÓN DEL LECTOR**

8 **YO, CONSUMIDOR**

10 **PROFECO CERCA DE USTED**

12 **MISCELÁNEA DEL CONSUMO**

26 **A SU SALUD**
Memoriosos, un paso al frente

30 **RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS**
Vacaciones de cultura

38 **ENTREGA ESPECIAL**
Créditos: ruta de escape a la deuda

44 **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Enjuagues bucales

52 **ENTREGA ESPECIAL**
La ilusión de los potenciadores sexuales

58 **ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**
Coma frutas rojas

64 **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
El valor de la amistad

66 **CONSUMO SUSTENTABLE**
Los trucos de los focos ahorradores

72 **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Toallas

80 **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Enjambres de chocolate

82 **PLATILLO SABIO PROFECO**
Refrigerios escolares

88 **TRINO**

Foto Archivo

CONAMED

Comisión Nacional de Arbitraje Médico

Solucionamos

las diferencias que tenga con su médico

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Daniel Wilson Oropeza
Elizabeth L. Barrera Mendoza

Colaboradores
Alejandro García Williams
José Trinidad Camacho (Trino)
Rodrigo Sánchez
Ollin Islas
Adriana Nolasco

Ilustradores
Gerardo Terán
Oldemar González
Cynthia Márquez

Fotógrafos
José Rodríguez y Arturo Buitrón

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Rafael Anzures Uribe
Alberto Díaz Trujillo
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Tomás Antonio Trueba Gracián
Miroslava Turrubiarte Thomas

Cambio de conciencia, no hay más

El Acuerdo Nacional a Favor de la Economía Familiar y el Empleo, dado a conocer por el presidente Felipe Calderón el pasado 7 de enero, contiene renglones que apoyan de lleno a los consumidores de una forma inmediata. Por ejemplo, el congelamiento del precio de la gasolina en 2009 y —una toma de decisión de enorme impacto— la reducción al precio del Gas LP en 10%, nivel que se mantendrá por el resto del año.

Sin embargo, la importancia de otros apartados va más allá de lo evidente. El Gobierno Federal ha decidido otorgar 750 millones de pesos en apoyos directos o de financiamiento para que las familias de escasos recursos puedan sustituir sus aparatos electrodomésticos viejos por artículos nuevos, mucho más eficientes en su consumo de energía. Esto significa un llamado a adoptar hábitos duraderos de consumo consciente y sustentable.

Para dejar atrás de una vez la despreocupada cultura del derroche, emparentada con la falta de información.

> "A pesar de la alerta roja, los consumidores no somos náufragos. Contamos con poder y un papel activo."

Durante demasiado tiempo, el aprovechamiento inteligente de energía se ha visto como un gesto de urbanidad por parte de quien lo manifestaba, y poco más. Lo que empezó como una crisis financiera global debe convertirse en el revulsivo que convierta el ahorro energético en una norma general, en un cambio de mentalidad definitivo. Sólo si el común de los ciudadanos nos imponemos este comportamiento, la economía familiar y la del país entero podrá superar los tiempos difíciles que vivimos. Ese es el espíritu de los 25 puntos que definen el Acuerdo Nacional. A pesar de la alerta roja, los consumidores no somos náufragos; el consumo inteligente nos otorga poder y un papel activo.

El esfuerzo debe ser colectivo: la Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales (Antad) ha anunciado la creación de su propio programa de apoyo a la economía familiar, en sintonía con el Acuerdo Nacional. La agrupación de proveedores tiene entre manos diversos planes de descuentos y ofertas.

El uso racional del automóvil, el aprovechamiento al máximo de cada gota de agua, el consumo informado de electrodomésticos (privilegiar la compra de aquellos que gasten menos energía eléctrica) y la instalación eficiente de lámparas ahorradoras (ver artículo de la página 68) son acciones que redundan no sólo en necesarísimos recortes al gasto familiar. También atenúan el impacto negativo que la humanidad ejerce sobre el medio ambiente.

Vivimos tiempos de crisis económica mundial, una de las más graves que nos ha tocado vivir. Pero estamos preparados para enfrentarla. Las señales del cambio de conciencia están aquí, a la vista de todos. Es tiempo, justamente, para un Acuerdo Nacional.

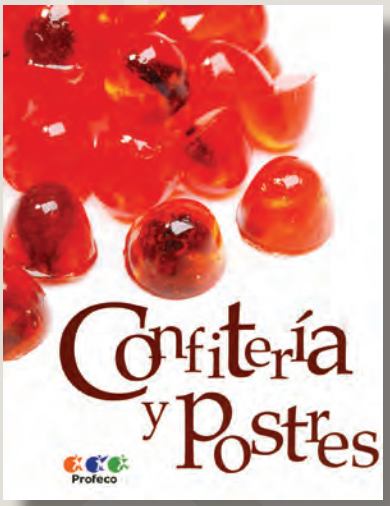
Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF
Teléfono 5568 8722. Fax 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco:** se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A. C. Calle Guerrero # 50, Col. Guerrero, Tel. 5591-1400 y 5591-1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón # 87, planta baja, Col. San Rafael, C.P. 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 40,000 ejemplares.

No deba letras, mejor cómprelas

PROFECO

Conozca los nuevos libros de consumo inteligente publicados por Profeco:



Confitería y postres

La mejor y más dulce colección de Tecnologías Domésticas Profeco, para hacer en casa

$ 60.00

Primeros auxilios para el planeta azul

Ecología para pequeños consumidores. Pasta dura completamente ilustrado

$ 80.00

Hacia una cultura de consumo inteligente

Los siete pasos del consumo inteligente y otras herramientas para empoderar a los consumidores

$ 70.00

Adquiéralos en el Centro de Documentación de Profeco (Cedoc) ubicado en José Vasconcelos 208, planta baja, colonia Condesa, México, Distrito Federal. Para más información llame al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde el D. F. y 01 800 468 8722 desde cualquier otra parte del país, o envíe un correo electrónico a memaldonador@profeco.gob.mx

Vivir Mejor

Su opinión es importante

Envíenos todos sus comentarios acerca de la Revista del Consumidor a rconsumidor@profeco o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escriba y díganos qué opina!

¡Hagan algo!

La Revista del Consumidor **debería hacer un estudio sobre las tarjetas de crédito y de débito, así la gente no se endeudaría tanto y sabría cuáles son las instituciones financieras que hacen trampas mercantiles. Hagan algo de provecho por la sociedad de México en estos tiempos de crisis.**

—Anónimo

Los temas sobre finanzas personales son recurrentes en nuestras ediciones. En el número de agosto pasado se publicó una calculadora de tarjetas de crédito; se trata de una herramienta útil para saber cuánto tardará en pagar su deuda, cómo disminuir el costo de ésta y cuál tarjeta le conviene más. En el boletín electrónico *Brújula de compra* en el sitio de Internet www.profeco.gob.mx puede encontrar una calculadora del Costo Anual Total.

No obstante, los servicios que prestan los bancos y otras instituciones de crédito no son competencia de la Ley Federal de Protección al Consumidor, sino de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros. Consultando su página electrónica www.condusef.gob.mx es posible comprender cómo funciona una tarjeta de crédito y conocer los intereses que cobra cada una. De esta manera, los usuarios pueden elegir la tarjeta que más les convenga. Condusef hace su labor orientando, informando y promoviendo una cultura financiera entre la población. Además, atiende y resuelve las quejas y reclamaciones de los usuarios de servicios y productos financieros. ¡Consúltela ya!

Foto Archivo

Se pinta de colores...

Antes que nada quiero felicitarlos por el loable trabajo que realizan. El motivo por el cual me comunico con ustedes es el siguiente: no sé si han realizado un estudio de calidad de tintes de cabello. De no ser así, me interesa saber porqué algunos tintes no tiñen y si esto se debe a que no están en buen estado o son de mala calidad; otros no duran mucho.

Por su atención, muchas gracias. Ojalá sigan realizando un excelente trabajo en beneficio de todos los consumidores como hasta ahora.

—Ingrid

Su petición está que "ni mandada a hacer". Los investigadores del Laboratorio de **Profeco** analizaron hace poco la calidad de los tintes permanentes para el cabello que más se usan en el mercado. Consulte o compre la edición de noviembre de 2008 de *Revista del Consumidor* en el Centro de Documentación de Profeco (Cedoc) o busque el artículo en nuestro sitio de Internet: www.profeco.gob.mx.

Fuertes aspiraciones

Deseo comprar una aspiradora y no he encontrado información, aunque estoy seguro de que ustedes deben haber publicado algo. Agradeceré me digan en dónde encontrarla. Muchas gracias por su atención.

— Jaime Salazar

En mayo de 2007 publicamos un estudio de calidad, consúltelo en www.profeco.gob.mx; vaya al link Revista, seleccione Estudios de Calidad y busque el de aspiradoras.

Foto Archivo

Foto José Rodríguez

Metros de a metro

¿Tienen ustedes injerencia en la regulación de las empresas que utilizan el metro como unidad de medida?

—Jesús Ugalde

Una de las tareas de **Profeco** es hacer cumplir las disposiciones de la Ley Federal de Protección al Consumidor y la Ley Federal sobre Metrología y Normalización en los lugares en donde se administren, almacenen, transporten, distribuyan o expendan productos o mercancías, en los que se presten servicios (Art. 96 de la Ley Federal de Protección al Consumidor).

La Dirección General de Verificación y Vigilancia de Profeco verifica los instrumentos de medición. Para comprobar que los metros sean de a metro se utilizan instrumentos conocidos como longímetros, que a su vez están calibrados por un laboratorio certificado; cabe señalar que la tolerancia por metro es 0.8 mm. La verificación de las reglas graduadas se hace a petición del proveedor o bien como acto de autoridad.

El tema sobre las medidas de peso y capacidad utilizadas en México es interesante, al igual que la función del Centro Nacional de Metrología (www.cenam.mx). Lea el ameno artículo que aparece en la *Revista del Consumidor* de agosto de 2007.

Foto Archivo

Nota importante: Las cartas enviadas a la redacción de la *Revista del Consumidor* llevan implícito el consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
y Sábados de 8:30 a 15:30 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de algún servicio y la compra de productos a rconsumidor@profeco.gob.mx o bien a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. Es muy importante que no olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico en donde podamos ponernos en contacto con usted.*

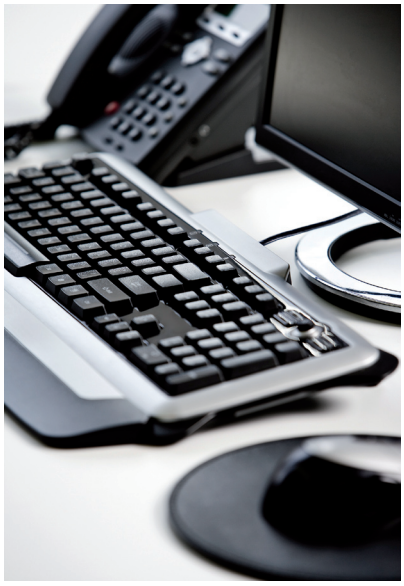
Compra sin fin

Como cliente de Club Compras, tienda electrónica operada por Promologistics, quiero alertar al público sobre la falta de atención y seriedad de esta empresa.

En junio de 2008 compré dos discos duros en www.clubcompras.com. Por medio de un correo electrónico me pidieron corroborar los datos de la transacción a fin de hacer el cargo a mi tarjeta de crédito. Me prometieron enviar la mercancía en 15 días hábiles; sin embargo, no llegó en ese lapso. Llamé al teléfono de Atención a clientes y la respuesta fue que el producto no estaba disponible, pero que en cuanto llegara me avisarían. Pasaron semanas y no recibí ningún informe.

El 1 de octubre, Jenny Rendón de Atención a clientes me dijo que los discos duros estaban descontinuados, y ofreció enviarme algún producto que los sustituyera. Acepté, pero la mercancía no llegó.

El 27 de noviembre, después de incontables llamadas telefónicas para solicitar la cancelación del pedido, Julián Reyes, director de telemarketing, me envió un email para avisarme que mi pedido había sido cancelado y que la devolución del dinero la tendría en cinco días.



Hasta el 8 de diciembre, día en que escribo esta carta, no me han depositado ni un peso. En breve iniciaré el trámite formal para interponer mi queja ante **Profeco**.

Rosalía Guerrero

Aunque dicen que a toro pasado..., en www.profeco.gob.mx, sección Brújula de compra*, encontrará información relativa a comercio electrónico muy útil para evitar que sus compras se conviertan en un calvario. Consejo a todos nuestros lectores: nunca de los nuncas envíen datos de sus cuentas bancarias a través del correo electrónico. Utilicen sólo sitios web seguros.*

Yo no fui, fue...

Agradeceré mucho que publiquen la desagradable experiencia que tuve en Aeroplaza Automotriz. El 31 de octubre de 2008 di un anticipo de $40 mil pesos para adquirir un auto modelo 2009. El ejecutivo de ventas y el gerente autorizaron el pedido. Yo me comprometí a pagar, a más tardar el 15 de diciembre, el 70% del costo de la unidad, y a principios de enero el total de su valor.

Recibí una llamada de la automotriz. Me citaron el 18 de noviembre para "informarme del avance". En realidad, me dijeron que el gerente y el ejecutivo ya no trabajaban ahí; los habían corrido por nefastos.

El nuevo gerente me advirtió que no existía ningún pedido a mi nombre, y que el precio de la unidad había subido 4%.

Le hice notar la irresponsabilidad de la compañía: ¡el hecho de que despidieran a algún empleado no era pretexto para no cumplir con lo pactado!

Ahora resulta que el nuevo gerente no tiene la capacidad para resolver el problema que me afecta; ni siquiera quiere citar al mal vendedor, que ahora trabaja en otra automotriz ubicada en la misma plaza.

Al final aceptaron devolverme mi dinero. Sin embargo, aunque yo lo deposité en efectivo directamente en la autotomtriz, me dicen que debo "esperar unos días" para recibirlo. Al 4 de diciembre, día en que escribo la carta, no lo tengo aún en mis manos.

Por favor, díganme, ¿qué puedo hacer? No es justo que dispongan de mi dinero hasta que ellos quieran. Agradezco mucho su valiosa atención.

María Isabel Becerra

El proveedor Automotores Plaza está actuando de forma irresponsable, pues independientemente de que haya despedido a los empleados, debe hacerse responsable. Ellos actuaron a nombre y cuenta del proveedor.

No hay de otra: si la distribuidora no cumplió con los términos y condiciones de la contratación, ni respetó la entrega del producto en tiempo y forma, formalice de inmediato su queja ante ***Profeco****.*

Para su comodidad, contamos con Procitel, el Programa de Citas por Teléfono. Llame al Teléfono del Consumidor 5568 8722 o larga distancia sin costo al 01 800 468 8722 para programar una cita y presentar su queja en la delegación que le corresponda.

***Nota importante:** las cartas enviadas a la Revista del Consumidor implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales son protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).

Teléfono del consumidor

Si usted no habla, no se le oye...

- Citas para presentar quejas en Profeco
- Asesoría y orientación jurídica
- Cómo presentar quejas y denuncias
- Comportamiento comercial de proveedores
- Ubicación de oficinas Profeco
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Quién es quién en el envío de dinero de E.U. a México y mucho más

Si vive en el D.F. marque

5568 8722

Larga distancia sin costo para el resto de la República: **01 800 468 8722**

De lunes a viernes de **9:00** a **19:00** horas
Sábados, domingos y días festivos de **10:00** a **18:00** horas

Profeco Vivir Mejor

El trabajo comunitario que lleva a cabo **Profeco** en los rincones más remotos (aunque sólo en apariencia) del país es un camino de ida y vuelta. Los programas de capacitación y divulgación, gracias a los cuales estamos siempre cerca de usted, a su vez son una fuente riquísima de experiencias, que terminan cristalizando en un mejor entendimiento, para todos, del consumo inteligente. En esta sección hacemos un rastreo de las historias más inspiradoras.

Lo que hace la diferencia

Profeco es una institución diferente a las demás. Es por eso que queremos destacar uno de sus rasgos distintivos: en sus programas mensuales de atención a consumidores, contempla decidida e invariablemente a la población con capacidades diferentes. Sin ir más lejos, hablaremos de los alumnos que asisten al Centro de Atención Múltiple No. 1 de la ciudad de Oaxaca, coordinado por la Dirección de Educación Elemental y Educación Especial del IEEPO (Instituto Estatal de Educación Pública de Oaxaca). Los pequeños cursan actualmente entre el 1º y 6º año de primaria.

El programa de atención está diseñado para brindarles educación integral, con la cual pueden desarrollar competencias para integrarse a su entorno social. Cuenta con personal académico en deficiencia mental, audición y lenguaje, aprendizaje, psicólogos, educación física, música, niñeras y médicos.

Leticia Avendaño López, maestra del 6º año, interesada en el programa de Educación y Divulgación de **Profeco**, nos invitó a impartirlo a sus alumnos. Para realizar la capacitación de manera eficaz, contamos con el apoyo de los profesores, a quienes hicimos entrega de los temas. Ellos se encargaron de adaptar los contenidos; se dirigieron, por ejemplo, a los niños sordomudos. Los temas tratados tienen que ver con alimentación, consumo, publicidad y los 7 Derechos Básicos del Consumidor.

Los talleres de autoproducción y Tecnologías Domésticas los imparte el personal de **Profeco,** con el apoyo del profesor del grupo y las niñeras. La metodología participativa, como apoyo ocupacional, ha sido la estrategia clave para nuestro trabajo: toda la población de pequeños y mayores se dedican a poner en práctica nuestras tecnologías.

De esta forma, **Profeco** impulsa la formación de personas independientes en la medida de sus posibilidades: integrantes activos dentro del núcleo familiar. Cabe mencionar la experiencia de favorecer no sólo a niños, sino también a los padres de familia, quienes se integran al programa desde el hogar, creciendo como comunidad activa en la que todos aportan ayuda en la economía.

Cortesía Profeco Delegación Oaxaca

La práctica de nuestras Tecnologías Domésticas está al alcance de los niños oaxqueños.

Al evaluar las actividades realizadas en el CAM, las promotoras de la Delegación Oaxaca compartimos nuestro punto de vista: en las sesiones de trabajo en este tipo de Centros Educativos, **la diferencia es que aprendemos viviendo el proceso,** y todo sucede en medio de nuestras grandes y manifiestas debilidades; hemos sentido, palpado y saboreado a niños, amigos y hermanos. Hemos aprendido a valorar sus carencias, porque para ellos nada es imposible con tal de lograr sus objetivos, y hemos comprobado su disposición para trabajar en equipo, su entusiasmo por aprender y su seguridad para socializar. Pero, sobre todo, hemos aprendido la regla de oro: todos los niños con capacidades y características diferentes son buenos. ¡No hay un niño malo!

Toca a nosotros los mayores ser capaces de descubrir, valorar, aceptar, cultivar y acompañar cualidades, virtudes y enseñanzas que la inocencia infantil aporta para el común de todo hombre y de toda la sociedad. Debemos descubrir, apreciar, cultivar y recibir con agrado sincero el cariño inocente con el que el niño corresponde con creces a nuestro trabajo; tener la sensibilidad y el aprecio de los pininos de amor, primicia de la niñez. No frustrar la plantita que empieza a crecer, ni estropear la flor que empieza a perfumar el ambiente humano. Nunca menospreciar su cariño, aunque nos parezca inoportuno o en ocasiones imprudente.

Sin duda, el apoyo que reciban de sus padres y familiares es el motor que impulsa su desarrollo de vida. Es una tarea de todos los días: impulsarlos para integrarlos con seguridad y paso firme a la sociedad.

—Sara Figueroa, Jefa de Educación y Divulgación, Profeco Delegación Oaxaca.

Antes de firmar...

Buró comercial de Profeco

En www.profeco.gob.mx usted encontrará información sobre proveedores que pueden ofrecerle cerrar un trato... ¡No se arriesgue!
Dé clic en "Buró comercial de Profeco", y sabrá:

- Número de quejas contra esos proveedores.
- Principales motivos de reclamación.
- Porcentaje de resolución de las quejas.
- Proveedores que cuentan con contrato de adhesión registrado ante **Profeco**.
- Número de procedimientos por infracciones a la ley.
- Número y monto de las multas.
- Número de arbitrajes, de laudos y transacciones.

¿Dudas, comentarios?

- Dirección General de Quejas y Conciliación, Av. José Vasconcelos 208, piso 6, colonia Condesa, CP 06140, México, DF
- asesoria@profeco.gob.mx
- Teléfono del Consumidor: si vive en el DF, marque al 5568 8722, o larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República al 01 800 468 8722

¡Por una cultura de consumo inteligente!

Profeco Vivir Mejor

¿CUÁNTO CUESTA EL SAN VALENTÍN?

AY AMOR, DÓNDE ME DAS

Ah, el romance. No hay nada como tomar a su pareja de la mano y mirar el atardecer mientras juntos profesan su devoción y ternura. Tal vez esos sean gestos suficientes para expresar amor... ¿Lo son? Sinceramente, los pensamientos dulces y las palabras sinceras parecen ser detalles de otros tiempos, menos asfixiados por la mercadotecnia. Lo del 14 de febrero es decir "te amo" en la forma de un ramo de rosas. ¿Y una enorme caja de chocolates belgas? ¿Qué tal un diamante que ni dos meses de sueldo puedan pagar? Aquí revelamos las diferentes maromas que un amante ¿debe? ejecutar para ser aceptado en la Sociedad de los Cursis y Generosos por un día.

Por Alejandro García Williams

FLORES

La feminista Emma Goldman afirmaba que prefería tener flores en sus manos que diamantes en su cuello. Repita esta cita como un mantra (ante su pareja).

Un ramo de rosas cuesta entre 150 y 250 pesos. En esta fecha, podría pagar un 25% más.

Un *bouquet* de 24 rosas cuesta entre 800 y 1,200 pesos en floralliance.com.mx.

Un comprador anónimo pagó 202,000 dólares por una orquídea china en 2005. Pero ¿qué le parece un arreglo de 50 orquídeas por 3,660 pesos en www.flordeco.com.mx?

LENCERÍA

¿Quién necesita a cupido cuando se cuenta con encajes? No encontrará mejor forma de sorprender a su pareja que regalándole ropa interior seductora y excesiva.

En la colección Sexy de Vicky Form podrá encontrar un conjunto de corselette y bikini por 320 pesos.

Un juego de la colección Hot Secret de Women'secret presenta un precio de 1,500 pesos.

La colección de Glamour de La Perla tiene un juego de liguero, negligé y bra por unos 7,600 pesos, más gastos de envío.

JOYAS

Antes de que naciéramos, ya circulaba el dicho de que "los diamantes son los mejores amigos de una chica". Ni modo.

Un dije en forma de ángel bañado en plata se puede conseguir por 44 pesos. Ajá, lo que importa es la intención.

Anillo de compromiso, ubicado entre los 1,200 y 8 mil pesos en el Centro Histórico del DF.

Anillo de oro blanco de 18 kilates y diamantes: 29,777 pesotes (iberometal.com.mx).

Simbología

- Económica
- Media
- Despampanante

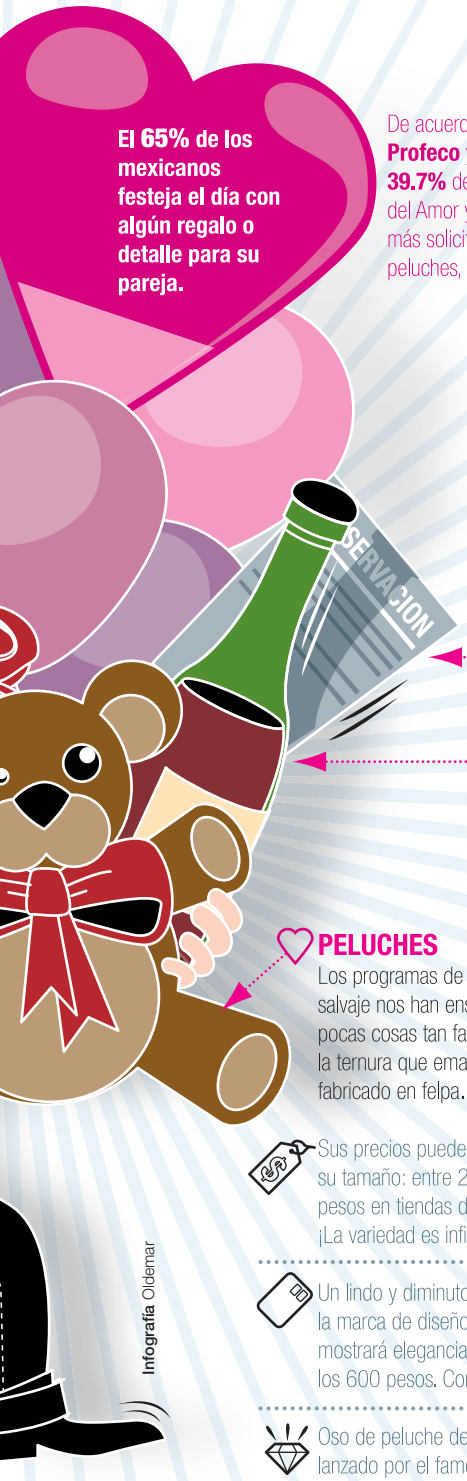
Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria.

El 65% de los mexicanos festeja el día con algún regalo o detalle para su pareja.

De acuerdo con una encuesta realizada por **Profeco** y publicada en *Brújula de compra*, **39.7%** de los capitalinos que festeja el Día del Amor y la Amistad entrega regalos, y los más solicitados son tarjetas, chocolates, ropa, peluches, flores, joyas y perfumes.

El gasto promedio en el Día del Amor es de **353 pesos.**

Los hombres suelen gastar más que las mujeres para festejar a San Valentín: **460 pesos** contra **280 pesos**. Sin embargo, las mujeres son más previsoras, ya que adquieren el regalo entre dos y siete días antes que los hombres, quienes por lo general lo hacen el mismo día.



PELUCHES

Los programas de TV sobre la vida salvaje nos han enseñado que hay pocas cosas tan fascinantes como la ternura que emana un animal fabricado en felpa.

Sus precios pueden variar según su tamaño: entre 250 y 1,500 pesos en tiendas departamentales. ¡La variedad es infinita!

Un lindo y diminuto oso de felpa de la marca de diseño español Tous mostrará elegancia y no rebasará los 600 pesos. Con suerte.

Oso de peluche de colección, lanzado por el famoso diseñador Karl Lagerfeld... ¿Existe? Sí, y lo puede adquirir por 21,000 pesos.

CHAMPAÑA

El consumo excesivo del alcohol resulta desastroso (también en términos amatorios), pero es innegable que una copa ocasional puede transformar una simple velada en un suceso romántico, sobre todo si esa bebida burbujea y es color dorada.

Un vino espumoso como el francés Saint-Hilaire le costará alrededor de 150 pesos.

Una botella de Moët & Chandon Imperial Magnum de 1.5 litros tiene un precio de 1,300 pesos.

Una botella de champaña Veuve Clicquot Imperial Brut Reserva 1949, le costará 4,500 pesos.

HOTELES

Según datos de la Secretaría de Turismo, la ocupación en hoteles en las principales ciudades del país aumenta hasta en un 8.76% el 14 de febrero, colocando esta fecha como la tercera mejor para la industria hotelera, detrás de Semana Santa y las también santas vacaciones de verano.

Entre los hoteles de paso hay los paupérrimos (85 pesos en la carretera a Puebla) hasta los más lujosos (como el Leo's, ubicado al sur de la Ciudad de México, 400 pesos 6 horas).

Una noche en el hotel Habita de Monterrey, cuyas habitaciones más económicas le costarán alrededor de 2,300 pesos.

Una noche en el spa Le Blanc de Cancún por 7,900 pesos (incluye el amor eterno de su pareja).

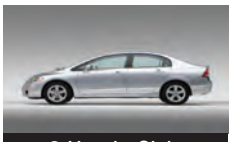
Infografía Oldemar

Es decir, no tome este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.

Los 10 autos que ellas quieren

¿Qué busca una mujer en un automóvil? Pues según www.about.com, a ellas les gusta que sea ágil, con buena visibilidad, que les brinde seguridad, un bajo costo de mantenimiento y que su manejo sea divertido. Aquí pues, los autos que, dicen, cumplen sus deseos:

1 Ford Focus


2 Honda Civic

3 Honda Fit

4 Mazda

5 Mazda MX-5

6 Mercedes-Benz Clase E

7 Nissan Sentra

8 Volkswagen Jetta

9 Toyota Camry

10 Subaru Forester

Foto (1, 2, 10) tdmexico.com, (3) www.motormundo.com (4, 5) mazdademexico.com, (6) www.myautomovil.com, (7) carpha.wordpress.com (8) mw.volkswagen.com, (9) mediotiempo.com

Dime qué brasier usas y te diré dónde estás

A las mujeres más feministas no les hizo ninguna gracia, pero en Brasil una nueva línea de lencería con GPS (Sistema de Posicionamiento Global, por sus siglas en inglés) incorporado desató un auténtico furor. "La colección 'Encuéntrame si puedes' es un guiño a las mujeres y un desafío para los hombres, porque aun si la mujer ofrece el código de su GPS, ella tiene la libertad de desconectarlo. Ella no será localizada si no lo desea", dijo Lucía Lorio, propietaria de la marca. Aunque este sensual invento que juega con la privacidad no es barato (800 dólares el modelo más sencillo) Lorio vende más de 25 mil piezas de ropa interior al mes. Eso sí, está a la venta sólo para mujeres.

Fuente afp.google.com

Foto Archivo

Pasión por la web

Casi la mitad de las mujeres prefieren dejar el sexo por dos semanas a dejar su acceso a Internet por el mismo periodo. Al menos ese resultado arrojó una encuesta, auspiciada por Intel, que además señala que sólo 30% de los hombres está dispuesto a dejar las relaciones íntimas por las cibernéticas.

Fuente www.cnn.com

Foto Archivo

La rosa imposible

Los Pitufos lo soñaron y la empresa japonesa Florigene (www.florigene.com) lo hizo realidad: luego de 20 años de investigación y una inversión de 30 millones de dólares, presentaron las primeras rosas verdaderamente azules de la historia. Ahora sólo esperan que se logren los primeros lotes de prueba, para luego lanzar una campaña mundial que espera llegar a un mercado de 300 millones de dólares.

La marca sin marca

Los japoneses suelen ir un paso adelante cuando se trata de comercializar nuevas ideas. ¿Su tendencia actual? Productos de calidad que carecen del distintivo de una marca, por absurdo que esto pueda parecernos.

Observe la etiqueta de la playera que trae puesta. Seguramente encontrará el nombre de la tienda donde la compró en letras grandes. Es incluso muy posible que cruzando su pecho se encuentre el nombre de un diseñador famoso y sirva usted como publicidad ambulante. La idea de portar marcas evidentes es una muestra de estatus y poder adquisitivo, a final de cuentas, bastante le costó, ¿cierto? Según algunos japoneses, nada está más lejos de la realidad.

Ostentar lujosas marcas y nombres en productos tan cotidianos como una camiseta o unas sábanas se ha vuelto una práctica consumista que ha creado movimientos en su contra, estructurados de primera mano por Naomi Klein en su libro *No Logo*, de 1999. Este movimiento anti-marca, que no es otra cosa más que una rebelión contra las grandes corporaciones, tiene a su máximo exponente en el archipiélago Nipón, en tiendas como Muji, la marca japonesa que, por extraño que resulte, no tiene marca. Verá: Mujirishi Ryohin quiere decir "bienes de calidad sin marca", y su misión es ofrecer a los consumidores productos con altos estándares de calidad, pero a precios más accesibles que sus competidores similares, en artículos que van desde ropa hasta lámparas, muebles, decoraciones, comida preparada e incluso pasta de dientes.

Sus ideas vanguardistas (la tienda fue fundada en 1980), diseños minimalistas en sus productos y sus empaques (nada tiene nombres impresos, todo es sencillo y limpio), así como su preocupación por el medio ambiente (sólo utiliza materiales reciclados en envolturas) le han valido a la "marca" una expansión tremenda: además de sus 285 tiendas en Japón, la cadena opera en Corea del Sur, Taiwán, China, Inglaterra, Alemania, Irlanda, Noruega, Suecia, Francia, Italia y Nueva York, ciudad en la que se vendían sus productos a precios altísimos en el Museo de Arte Moderno.

Hay incluso personas obsesionadas con la idea entera de Muji, las cuales hacen filas por horas para adquirir el producto más reciente, sea una mesa para café o una cortina para baño. La gtendecia conocido como los "Mujirers" (los fanáticos de la compañía) cuenta entre sus filas con el afamado autor de ciencia ficción William Gibson, que escribe en el ensayo *Modern Boys and Mobile Girls:* "Muji evoca un Japón que en realidad no existe. Un Japón de la mente, en el que hasta un cortaúñas o un gancho para ropa posee una pureza Zen: funcional, minimalista, con precios que son responsables. Es un lugar en donde mi papel de baño no pretendería ser nada más de lo que es, ni tampoco yo".

La ideología de Muji es simple. No necesitas hacer alarde de tu poder adquisitivo: hacerlo es de mal gusto. Dice su lema "Se trata de saber que la percepción de confianza que traen la modestia y la discreción son la mejor parte del estilo". Deberían imprimir este eslogan en playeras para recordarnos la simpleza de la vida. —*Alejandro García Williams*

La tendencia de la no-marca ha calado incluso en los grandes: McDonald's dejó los arcos dorados y ha abierto varias tiendas en Japón llamadas Quarter Pounder, una especie de sucursal súper básica de la hamburguesería en la que el menú consiste en dos opciones: la Cuarto de libra sencilla y la doble, papas y refresco mediano incluidos. No hay cajitas felices ni tamaños grandes. No hay siquiera payasos pelirrojos.

La publicidad en la entrada es mínima, así como el diseño interior. Los productos están envueltos sin etiquetas ni nombres. Lo sorprendente es que las tiendas ubicadas en los barrios de Shibuya y Omotesando han encontrado un público amplio y cada día hay filas de clientes esperando su comida rápida y desmarcada.

Fotos www.reilluckett.com

Sack Girl es el personaje principal de *Little Big Planet*, para PS3. Puedes compartir tus creaciones en línea.

Ventajas y desventajas de los servicios de videojuegos en línea

CARAMBOLA
a infinidad de bandas

En muchos videojuegos, la mitad de la diversión es conectarse con amigos y jugar entre todos, cada uno desde su casa. Las consolas caseras de nueva generación ofrecen distintos servicios en línea, así que verifique cuál es el más adecuado antes de contratarlo.

Por Cirilo Quiroz

Muy a pesar de lo que algunos fabricantes argumentaban hace apenas unos años, los videojugadores sí quieren conectarse en línea a través de sus consolas. De acuerdo con estadísticas publicadas por la compañía especializada en investigación de mercados NPD Group, tan solo en Estados Unidos la cantidad de consumidores que utiliza videojuegos se elevó **9 puntos porcentuales** entre 2007 (**63%**) y 2008 (**72%**), mientras que el número de usuarios que se conecta en línea para jugar se incrementó **2 puntos porcentuales** (de **40** a **42%**) durante el mismo periodo. Son cifras impresionantes, incluso si apenas una quinta parte de este último grupo prefiere hacerlo a través de una consola casera que de una PC.

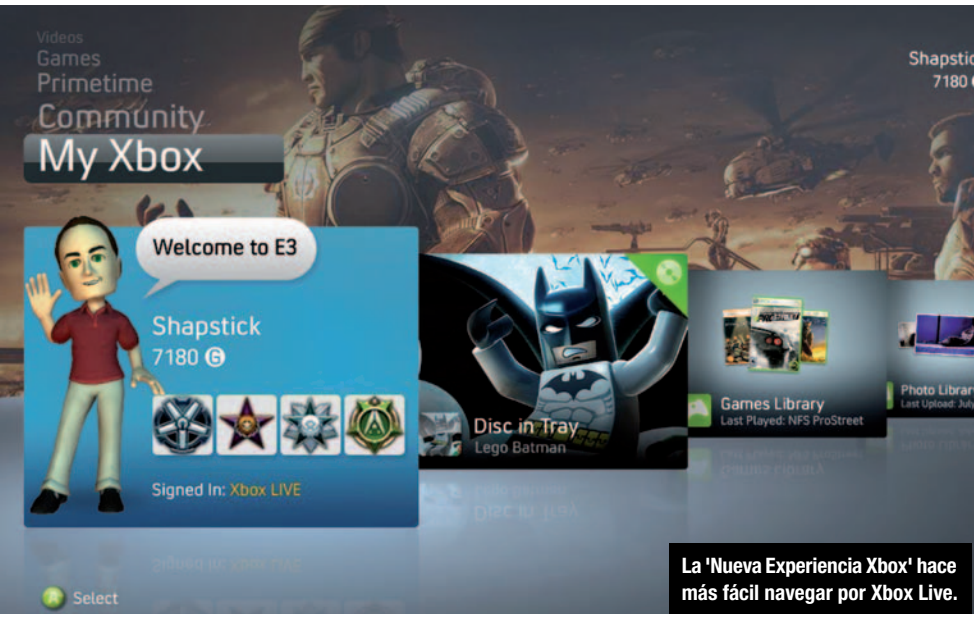
Si bien esas cifras sólo sirven para intuir una realidad mucho más modesta en nuestro país –estudios de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) indican que en 2007 sólo **el 12% de los hogares mexicanos** contaban con una conexión de Internet– resulta imposible refutar que la presencia y la influencia de los videojuegos y del juego en línea es cada vez más evidente a nuestro alrededor: se estima que nuestro país tiene más de **15 millones de videojugadores**. Si el panorama de la mercadotecnia es un barómetro confiable, allí están los proveedores de conexiones a Internet que se empeñan en hacernos saber que su conexión sí está certificada para, digamos, Xbox Live, el buque insignia de Microsoft, o (lo mismo da) para los sistemas de Sony, Nintendo y demás compañías fabricantes de videojuegos que refuerzan su presencia en todo momento con anuncios espectaculares y de TV. Fenómeno de última hora: títulos musicales como *Dance Dance Revolution, Rock Band* y *Guitar Hero* han evangelizado a aquellos que creían que los videojuegos eran un pasatiempo de retraídos o escapistas, y no un medio de entretenimiento para todo público.

Sin embargo, ¿es posible determinar el servicio de una consola como "el mejor" de todos? Las diferencias entre **Xbox 360**, **PlayStation 3** y **Wii** hacen difícil una única elección que satisfaga a todo público. De cualquier forma, a continuación le presentamos la oferta de cada marca.

Xbox Live (Xbox 360)

Microsoft fue el primero de las tres grandes compañías videojugadoras en apostarle al juego en línea y lo hizo al poco tiempo de lanzar su primera consola al mercado. En noviembre de 2002, un año después de la salida de la primera generación de su Xbox, la compañía de Bill Gates anunció la aparición de su comunidad en línea Xbox Live. Actualmente, el servicio de Microsoft tiene más de 14 millones de suscriptores en todo el mundo. "Somos la comunidad en línea más grande de la industria", dice Priscila Cordero Benahabib, gerente de producto de Xbox, quien asegura que por cada 10 jugadores que se conectan en línea, nueve lo hacen a través de su consola, y con justa razón: un sondeo reciente de la Dirección General de Estudios sobre el Consumo de **Profeco,** realizado entre 100 personas de entre ocho y 33 años, determinó que las tres consolas más populares en la Ciudad de México son el Xbox, en primer lugar, y el Xbox 360, en tercero. El PlayStation 2 de Sony ocupó el segundo puesto.

El servicio de Xbox, que comenzó sus operaciones en México en 2004 y que en noviembre de 2008 fue actualizado para hacer la navegación más sencilla, ofrece la posibilidad de descargar contenido para los juegos, imágenes, videos, demostraciones de títulos nuevos e incluso juegos completos, así como la oportunidad de chatear y jugar en línea con sus contactos o con cualquier otro jugador que esté conectado. De acuerdo con Cordero, este contenido se renueva semanalmente e incluso es generado en específico para nuestra región. "Los eventos Game with Fame son algo que nos diferencia de las otras plataformas", explica. "Son la oportunidad exclusiva de jugar y platicar con artistas o celebridades a través de Xbox Live." En Game with Fame han participado músicos como Los Concorde, Moderatto, Allison y Liquits. "Además, tenemos un canal de video exclusivo llamado Inside Xbox que se trata de presentar varias entrevistas a desarrolladores, consejos para los usuarios de Xbox 360, eventos locales y entrevistas a algunos usuarios de Live en México", prosigue la gerente de producto.



La 'Nueva Experiencia Xbox' hace más fácil navegar por Xbox Live.

Xbox Live permite dos opciones distintas de suscripción: Silver y Gold. "La suscripción Silver no tiene ningún costo y permite a los usuarios crear un perfil con su avatar (personaje que los representa en línea), descargar todo el contenido disponible en el servicio, tener una lista de amigos y chatear con ellos", detalla Cordero. De todas formas, el juego en línea es una parte muy importante del servicio de Microsoft, pero para poder acceder a él es necesaria una cuenta Gold. "La suscripción Gold tiene un precio sugerido de 599 pesos al comprar el kit en tienda (que incluye también una diadema para chatear en Xbox Live, 200 puntos Microsoft y dos códigos para descargar juegos Arcade), o a través del mismo servicio de Xbox Live", explica, no sin antes señalar que en su comunidad se pueden usar métodos de pago mucho más sencillos que los de la competencia. "No tienes que tener una tarjeta de crédito que haya sido expedida en Estados Unidos para realizar tus descargas o puedes adquirir tarjetas con puntos Microsoft en puntos de venta."

Precio	Gratis (Silver)/ $599 (Gold)
Contenido nacional	Inside Xbox, Game with Fame
Navegador web	No
Tipo de conexión	Alámbrica/ Inalámbrica (el kit cuesta $1,199)
Cargo a tarjeta de crédito	Sí
Ventajas	La comunidad en línea más grande de las tres

PlayStation Network (PlayStation 3)

"Queremos hacer una comunidad en línea como no se ha visto hasta ahora", exclama Marco Delgado, gerente de mercadotecnia de PlayStation para México, al referirse a la novedosa comunidad online Home, que aún está en fase de pruebas, pero que promete ser una experiencia completamente distinta a lo que conocemos. "Queremos demostrar que una comunidad en línea no sólo sirve para hacer amigos", dice.

El PlayStation Network te permite jugar en línea de forma gratuita.

De cualquier manera y mientras Home logra ser capaz de sorprendernos, Sony ha puesto la PlayStation Network para todos los dueños de un PS3, su nueva comunidad en línea con descarga de juegos, videos, imágenes y complementos que recientemente llegó de manera oficial a nuestro país. "México estaba esperando que la gente de Sony Computer Entertainment asignara el equipo necesario para desarrollar algo robusto que funcionara en nuestro mercado", dice Delgado. Sin embargo, se necesitó de poco más de un año para refinar los detalles para el lanzamiento de PSN, una comunidad en la que todos tienen acceso de manera gratuita.

¿Veremos contenidos específicos para nuestro país próximamente? Es un hecho. Sin embargo, por el momento debemos ser pacientes. "Si desarrollamos contenidos para México, tienen que ser en español, pero no queremos algo tomado de PSN España, porque se sentiría forzado. Estamos desarrollando contenido exclusivo para nosotros", aclara el vocero de Sony. Mientras tanto, compartiremos casi todo el contenido de la red estadunidense, tanto en videos y novedades como ofertas en la tienda virtual, con la salvedad de dos pequeños detalles: la descarga de películas (que por motivos de regalías y derechos de autor deben consultarse con los representantes mexicanos de cada estudio), y la opción de pagar con tarjeta de crédito por sus compras hechas en línea en la PS Store.

Ya que en México todavía no tenemos una infraestructura confiable para la validación en línea de tarjetas de crédito, el gerente de PlayStation explica que debemos recurrir a la compra de tarjetas con puntos, las cuales se pueden conseguir en tiendas Sony Style y en el sitio web www.sonystyle.com.mx. "Tenemos dos tipos de tarjetas: la equivalente a 50 dólares en PSN y la que equivale a 20 dólares." Los precios de las descargas son los mismos que en Estados Unidos, a diferencia de que aquí en México ya no se cobra ningún impuesto (el IVA y un cargo mínimo se incluyen en el precio de la tarjeta). "Queremos darle a los consumidores una plataforma segura en donde vean que los contenidos son originales de la marca y que vean que se protegen sus intereses", concluye.

Precio	Gratis
Contenido nacional	Aún no disponible
Navegador web	Sí
Tipo de conexión	Alámbrica/ Inalámbrica
Cargo a tarjeta de crédito	No
Ventajas	Juego en línea gratuito; comunidad en línea Home (próximamente)

¡Crea un Mii en Wii que se parezca a ti!

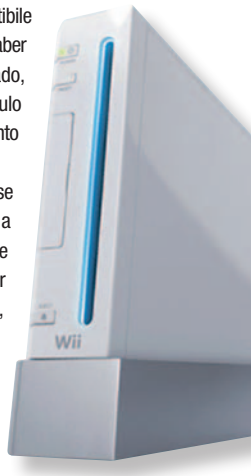
Nintendo Wi-Fi Connection (Nintendo Wii)

Así como las características de la consola de Nintendo se alejan de los estándares de las dos máquinas de la competencia, su sistema en línea también es el más inusual, aunque eso no significa que deba verse con ligereza. Además de las esperadas opciones de navegador web, descarga de demos, imágenes, y juegos pequeños (al no disponer de un disco duro, se vale de tarjetas de memoria SD para el almacenamiento), el Wii también permite la descarga de Miis (avatares realizados por los mismos jugadores y que participan en los juegos), así como la opción de consultar canales con el pronóstico del tiempo y con noticias recientes.

Precio	Gratis
Contenido nacional	Ninguno
Navegador web	Sí
Tipo de conexión	Únicamente inalámbrica
Cargo a tarjeta de crédito	Sí
Ventajas	Canales de noticias y pronóstico del tiempo gratuitos

En lo que respecta a su sistema de juego en línea, debes conocer el código de amigo de la persona con (o contra) la que quieres jugar para darlo de alta en un título en específico que sea compatibile con la Nintendo Wi-Fi Connection. Sí, también es posible saber si tus contactos están conectados en un juego determinado, sólo que debes valerte de un canal especial para ese título en el que aparecerán quiénes están en línea. Suena un tanto complicado, pero en la práctica es más sencillo.

Por su parte, la descarga de juegos y material extra se hace por medio de Wii Points que pueden ser comprados a través del mismo sistema en línea de Nintendo con tarjetas de débito y crédito expedidas en nuestro país. De cualquier manera, todavía no saque su plástico; utilizar este servicio, por el momento, es completamente gratuito.



¡ENTRA YA!

YOUTUBE.COM/PROFECOTV
ES LA DIRECCIÓN EN LA QUE ENCONTRARÁS **CONTENIDO EXCLUSIVO** QUE NO VERÁS EN NINGÚN OTRO LUGAR.

VIDEOS **INDISPENSABLES, IMPERDIBLES** Y TAMBIÉN **INESPERADOS.**

Puntuación: ★★★★☆
727 puntuaciones

Reproducciones: 137223

Compartir Favoritos listas de reproducción Marcar

Una vueltecita

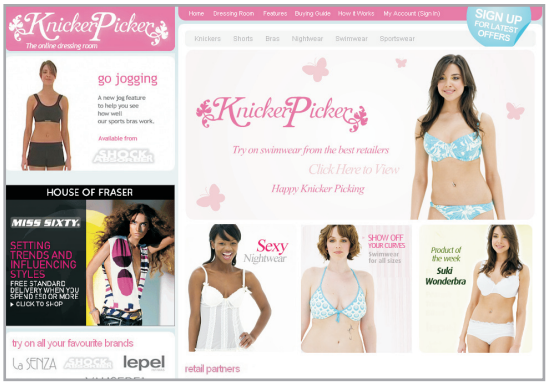


Foto www.knickerpicker.com

Si usted tiene la gran idea de regalar lencería este 14 de febrero, pero es de los que creen que "32B" no puede ser otra cosa que un asiento en el estadio de futbol, esta página le será de gran utilidad. En www.knickerpicker.com no es necesario saber la talla que debe pedir, lo único que tiene que hacer es seleccionar la prenda que más le guste y a una modelo (de preferencia, lo más semejante a la futura dueña), para que ésta le muestre, con todo y "vueltecita", qué bien le queda. Hay cinco chicas de diferentes tallas y un buen número de pantaletas y brasieres, así que no hay pierde.

Piratería en números

48 mil millones de dólares. Pérdidas anuales en el mundo por causa de piratería de software.

Armenia. País con el porcentaje de piratería de software más alto: **93%**

Estados Unidos. El país con piratería de este tipo más baja, con apenas **20%.**

Segundo Lugar. El que ocupa América Latina en el ranking de software pirata por regiones, sólo detrás de Europa Central y Occidental.

400 mil millones de dólares. Dinero que gastarán globalmente empresas y consumidores en software... de los cuales, **225 mil** millones serán para programas pirata.

836 millones de dólares. Dinero que se pierde en México por la piratería de software.

500 mil nuevos empleos. Trabajos que se generarían si esta clase de piratería bajara **10%** entre 2008 y 2012.

Fuente Quinto Estudio Anual sobre Piratería de Software, BSA e IDC Global, 2007.

Foto Archivo

Yo soy aquél

"En el letrero ponía Philips, pero en realidad se leía filips. Pensé que la ph haría mi nombre original, sin apellido", **Raphael**. El cantante español estará este año en México para celebrar sus 50 años de carrera.

"Google™ar" contamina

Realizar un par de búsquedas en Google "produce tanto dióxido de carbono (CO_2) como calentar agua para preparar un café instantáneo", al menos eso es lo que afirma Alex Wissner-Gross, investigador de la Universidad de Harvard. Las emisiones (siete gramos de CO_2 por cada búsqueda estándar, según Wissner-Gross) provienen de la electricidad que consumen los enormes bancos de datos que el popular sitio tiene alrededor del mundo. Pero como Google nunca deja a nadie sin respuesta, ya lanzó un comunicado en el que señala que las cifras del investigador no son correctas porque, según sus cálculos, una búsqueda en su página produce tan sólo 0.2 gramos de CO_2.

Fuente news.bbc.co.uk/spanish

El alma no vale nada

¿Cuánto pagaría usted por el alma de Dante Knoxx, músico inglés (no se sabe qué tan bueno) de 24 años? Bueno, es una lástima que su oferta ya no podrá llegarle: eBay canceló la subasta del alma de Knoxx, quien pedía 38 mil 700 dólares nada más para empezar. Como sea, no había ningún interesado en comprarla.

Fuente www.dailymail.co.uk

Anúnciese aquí

En una clara muestra de las dificultades por las que atraviesa la industria editorial, el prestigioso periódico *New York Times* hará algo que nunca había contemplado en 158 años de historia: vender anuncios en su primera plana. El declive de ingresos más fuerte desde la Gran Depresión para el periódico significó que los altos directivos decidieran vender publicidad en su sección frontal, después de que el diario percibió 13.9% menos ingresos que en 2007. En defensa a sus altos estándares de calidad, el *NYT* declaró que sólo dará a sus anunciantes espacios debajo del doblez.

Foto www.nytimes.com

Frutas feas para Europa

Foto Archivo

La crisis alimentaría mundial comienza a soltar sus primeros golpes de humildad: la Comisión Europea revocará las reglas que impedían, desde hace más de 20 años, la venta de frutas y vegetales que estuvieran torcidos o curvados. "Carece de sentido tener que arrojar productos que están en perfecto estado sólo porque no tienen una forma adecuada", afirmó Mariann Fischer, comisionada de agricultura de la Unión Europea. La iniciativa, según www.financialfood.es entrará en vigor el primero de julio y beneficiará a 26 tipos de frutas y hortalizas, entre ellas: aguacates, alcachofas, zanahorias, pepinos, coliflores, espinacas, nueces, ajos y sandías. Sin embargo, la regulación no tendrá el mismo efecto sobre otros 10 productos, como manzanas, fresas y tomates. Si una manzana no se ajusta a la norma podrá venderse en las tiendas sólo si cuenta con esta etiqueta:"producto destinado a la transformación".

Los dedos más rápidos del oeste

Estar en contacto con tus amigos es algo muy bueno, pero esto es ridículo: Reina Hardesty, una adolescente de California, le mandó a sus amigos **14 mil 528** mensajes de texto desde su teléfono celular. El importe de esta verborrea textual, la cual venía especificado en el recibo de **440 páginas**, le costó al padre de la menor poco más de **2,000 dólares**.

Foto Archivo

De acuerdo con un estudio realizado por Nielsen, el adolescente promedio en Estados Unidos manda **1,742** mensajes al mes, mientras que un adulto escribe poco más de **200** en el mismo periodo. Reina mandaba **484 al día**, y si descontamos sus horas de sueño, uno cada dos minutos, aunque dudamos que durmiera.

Fuente: www.eluniversal.com.mx

En el mar...

Para George, una langosta de 10 kilos, definitivamente la vida es más sabrosa en el mar, después de que el crustáceo fue liberado tras pasar diez días en un tanque en el restaurante City Crab and Seefood de Nueva York. Un comensal vio al animal y notifico a PETA (Personas por el trato ético de los animales, por sus siglas en inglés), organismo que pidió la liberación de la langosta, cuya edad se calcula en más de 140 años. El restaurante accedió y dejó ir a su platillo principal, por la cual alguien con mucha hambre hubiera tenido que pagar cerca de 540 dólares para poder untarle mantequilla y saborearla.

Fuente: CBS News

Foto Archivo

Puras fallas

Errar es de humanos... y de celulares y de computadoras, y de sistemas de Internet. De acuerdo con una encuesta realizada por el Pew Internet & American Life Project, las conexiones a Internet son la tecnología que más falla a los usuarios residenciales en Estados Unidos: **cuatro de cada 10** accesos a la red han presentado algún problema en el último año. Pero hay más representantes de la tecnología que se resisten a la perfección: **39%** de las personas reportaron haber tenido problemas con su computadora personal, **29%** con los celulares, **26%** con algún tipo de teléfono inteligente y **15%** con su reproductor de **MP3.**

El futuro de los medios impresos

Gutenberg se revolcaría en su tumba

Foto www.amazon.com

El Kindle de Amazon es una de las tecnologías que amenaza con desplazar a la industria impresa.

Cada vez más libros, revistas y libros dejan atrás la tinta y aparecen en una computadora. Con varias publicaciones importantes inmigrando a contenidos digitales ¿se encuentra cerca el fin de la industria impresa?

Por Alejandro García Williams

Las letras en tinta electrónica de la ya célebre portada del 75 aniversario de la edición estadunidense de *Esquire* declaran algo que, irónicamente, podría sellar el futuro de ésta y en general de todas las publicaciones periódicas en su formato impreso. “El siglo XXI comienza ahora”, dice la revista, presagiando un cambio en la guardia, y esa transformación seguramente continuará siendo electrónica, sólo que no en forma de tinta, sino en un monitor de computadora. “Espero que este ejemplar esté en un museo dentro de 25 o 30 años”, era el deseo de Kevin O'Malley, publisher de la revista, uno que tal vez se cumpla de forma mucho más drástica de lo que espera.

Y es que la aguda crisis financiera por la que atraviesa el mundo y los nuevos medios digitales no parecen ayudar a una industria cuyos métodos de producción y distribución han permanecido prácticamente iguales desde el siglo XIX. Si bien es cierto que desde hace años se predice la muerte de los medios impresos, y ésta claramente no ha sucedido, cada vez son más los obstáculos que deben sortear para llegar hasta un lector. Los insumos, por ejemplo, aumentaron radicalmente de precio durante 2008, lo que ha provocado que casas editoriales cierren publicaciones y eleven los precios de sus productos en un intento por no tener pérdidas. Recientemente, durante la Feria Internacional del Libro de Guadalajara, la más grande en el mundo de habla hispana, José Luis Arzoz, presidente de la Cámara Mexicana de la Industria Editorial, declaró que la repercusión de la crisis “será en los insumos, por los incrementos en papel y tinta”, que alcanzaron un aumento de hasta 56% durante el año pasado en nuestro país.

Como un eslabón en la cadena hacia la disminución de las publicaciones impresas, los conflictos financieros alrededor del mundo empujan a revistas, periódicos y libros a la orilla del barranco para saltar hacia su digitalización. Y es que siempre será más barato poner pixeles en una pantalla que tinta en una hoja. Así, revistas que se comercializaban a gran escala, como *Entertainment Weekly,* y editoriales completas, como Ziff Davis (editora de *PC Magazine* y *EGM)* dejarán sus ediciones impresas y migrarán a su contraparte digital en los próximos meses. En México este proceso, como casi todos, tomará un poco más de tiempo, augura Pedro Huerta, director de Random House Mondadori México: “por fortuna todavía no se percibe en la economía real la crisis financiera internacional”. Sin embargo, revistas nacionales han ido cerrando sus puertas poco a poco durante los últimos meses.

No cabe duda que en algún punto, la desaceleración económica afectará al mercado impreso. Según un sondeo realizado entre los editores invitados a la FIL Guadalajara,

los invitados creen que la venta de libros se reducirá en un 30% durante los primeros nueve meses del presente año.

Pero Pedro Huerta es optimista ante la situación. Si acaso, ve una oportunidad. "Varios editores aseguran que la digitalización está llegando, que revolucionará al mundo editorial y provocará un impacto brutal. La noticia que les tengo es que la digitalización ya está aquí y ya está revolucionando el negocio de los libros". Huerta augura que serán distintos sectores del mercado los que cambiarán sus métodos y asegura que "en 10 años, una editorial de temas generales logrará ventas 90% en papel y 10% en la modalidad digital, mientras que para una empresa que edite textos tanto técnicos como educativos, sus cifras serán inversas: 10% papel y 90% digital".

Miedo a los medios

Parece que no sólo Internet es el rival a vencer para las viejas ediciones amarillentas por el tiempo y los nuevos títulos de pasta dura. Después de todo, ¿quién querría leer algo como *En busca del tiempo perdido* de Proust en una computadora? Amazon lanzó el año pasado un aparato llamado Kindle, que ofrece una forma electrónica de almacenar libros en una tableta con la misma legibilidad que la tinta sobre el papel. Cada obra, disponible por 10 dólares, se descarga al sistema, que no tiene que estar conectado a ninguna fuente para que se pueda utilizar. Otros gadgets similares, como el Sony Reader, también están disponibles en el mercado.

Según datos revelados por Alberto Archar, director comercial de librerías Gandhi, en el marco de la FIL Guadalajara, el negocio de libros electrónicos crece cada año en un 64%, y se espera que en 2010 alcance los 10 mil millones de dólares. Cifras como ésta impulsaron a Gandhi a lanzar una librería digital con más de 10,000 títulos.

En el caso de los periódicos, la situación es similar. En Estados Unidos, diarios locales van desapareciendo uno a uno de los estantes para reaparecer en las pantallas, e incluso los grandes diarios, como *New York Times,* el *Washington Post* y el *LA Times* han sufrido recortes de personal extensos para mantener la circulación andando. En México, un país con mucho menor acceso a Internet, varios periódicos han dado el salto para ofrecer una versión digital, algunos abierta a todo público y basando su éxito en la venta de publicidad en línea (como *El Universal)* y otros abierta sólo a suscriptores (como el *Reforma*). ¿Cuánto tardarán en dejar de circular las versiones en papel? Tal vez nunca dejen de hacerlo, pero si los editores ven una forma de ahorrar dinero sin perder ingresos, seguramente recortarán los tirajes y transformarán sus insumos en inversiones digitales y electrónicas.

La versión en línea del diario *El Universal* se encuentra disponible para todo público.

El monto de ventas por publicidad en Estados Unidos crece alrededor de 30% cada año, pero aún se encuentra lejos de lo que generan ediciones impresas. En México, un mercado mucho más joven para la publicidad, las ventas de anuncios en Internet crecieron 95% durante 2007, sin que esto signifique de cualquier forma una cifra muy alta o comparativa.

¿Qué es lo que hacen las casas editoriales entonces, y cómo es que repercuten estos movimientos en su vida, la del lector? Subir el precio de las publicaciones, recortar personal, bajar la calidad de los insumos como el papel. Pero por otro lado, las migraciones a medios digitales ofrecen menores costos (o en ocasiones, ninguno), inmediatez nunca antes vista y mayores posibilidades para consumir información. Tal vez la crisis sea un bache que los medios impresos logren sortear y su validez no decaiga más en el futuro. Tal vez ambos deban coexistir y tomar lo mejor de ambos mundos. Para Pedro Huerta, los niveles de ventas estarán relacionados "al contenido y al lector que estén destinados, en particular", porque aquellos que consumen medios electrónicos, demandarán información en ese formato, y aquellos que prefieren los métodos tradicionales de tener el diario en la puerta y un libro bajo el brazo, seguirán buscando esas virtudes en lo que compran.

Recorta y pega

¿Qué gana una editorial al cerrar su edición impresa? Tomemos el ejemplo que usó Bill Richards, reportero de *The Wall Street Journal* y *The Washington Post.*

Richards recopiló información de 10 periódicos cuya circulación fuera de por lo menos 100,000 ejemplares y creó uno ficticio para demostrar su teoría: el *Bugle-Interrogator.* El diario emplea a 530 personas en todas las áreas, 130 de ellos en la redacción, y gasta 6.7 millones de dólares en imprimir, 10.1 en distribuir, 10.4 en papel y tinta, 9.9 como presupuesto editorial, 7.3 en gastos de publicidad y 27.6 millones en gastos administrativos y generales, lo cual equivale a 72.1 millones de dólares en gastos anuales.

Si esta publicación acabara con su edición impresa, reduciría sus gastos en más de 27 millones de dólares, o 38%, eliminando costos de papel, tinta, distribución y manejo, sin contar los gastos administrativos y de manejo que no tendría que hacer.

El único problema en el modelo de Richards es que contempla ganancias por publicidad similares en las versiones electrónicas e impresas. Si las editoriales lograran ventas de espacios publicitarios digitales equiparables con los que tienen en papel (y ese es un gran 'si'), las ganancias serían gigantescas.

Fuentes Memorias de la Feria Internacional del Libro de Guadalajara 2008 • Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM) • Conferencia *El Futuro del libro,* de Pedro Huerta • www.guardian.co.uk • www.nytimes.com, www.seattletimes.com• www.gentesur.com.mx • www.crosscut.com.

Foto Archivo

En sus manos está el poder

Derecho a la información:
La publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y en general toda la información de los bienes y servicios que nos ofrecen debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que podamos elegir sabiendo qué compramos.

Usted tiene el poder ¡Profeco lo respalda!

Profeco Vivir Mejor

Cómo dejar de ser una víctima del olvido

Memoriosos,
un paso al frente

Foto Archivo

Por Ollin Islas Romo

¿Olvida frecuentemente en dónde colocó sus llaves? ¿No logra recordar el lugar en el que guardó su última declaración de impuestos? Aunque nos parezca imposible recuperar esa información, ésta se encuentra escondida en nuestro cerebro, **un órgano con más de 100 mil millones de neuronas que produce recuerdos sin descanso.** Descubra de qué manera puede ayudarlas a evocar aquello que parece haber desaparecido de su memoria.

Se antoja demasiado, al indagar en el tema de la memoria, mencionar un cuento del escritor Jorge Luis Borges llamado *Funes, el memorioso.* El texto narra la historia de un personaje que poseía una particularidad, la más extraordinaria: recordaba absolutamente todo lo que había percibido a lo largo de su vida. Sí, Funes era capaz incluso de memorar la posición de las nubes de un día irrelevante, o de recordar cuántas uvas tenía un racimo colocado en una mesa que observó vagamente 15 años atrás. Su memoria era infinita.

Lejos de la ficción literaria, en el mundo real también existen sujetos como Funes, aunque sus casos son extraños y poco documentados. Uno de ellos es Brad Williams, apodado el "Hombre Google", un ciudadano de Wisconsin, Estados Unidos, que también tiene la capacidad de albergar en su cerebro toda la información que ha recibido desde que cumplió siete años. En el documental *Unforgettable,* el hermano de Brad registra algunas de las hazañas de su extraordinaria mente, tales como su habilidad para recordar fechas o el clima que hubo un día determinado de la década pasada. Los neurocientíficos del Centro de Neurobiología del Aprendizaje y la Memoria de la Universidad de California aseguran que Williams padece de hipertimesia, una condición que provoca que un sujeto posea una gran memoria autobiográfica.

Resulta curioso conocer el caso de Brad Williams cuando la mayoría de nosotros es víctima constante del olvido. Tratamos de recordar las tareas del día, las llamadas importantes, los cumpleaños, los sitios en los que colocamos papeles u objetos, los rostros que vemos ocasionalmente, los nombres; sin duda, recordar nos hace la vida más sencilla. ¿Por qué solemos olvidar aquello que necesitamos?

> "La ciencia busca constantemente nuevas rutas para ayudar a nuestro cerebro a generar conexiones."

Entre el olvido y el no me acuerdo

"La memoria es la habilidad de mantener información en un sistema de almacenamiento al que se puede acceder más adelante", explica Yazmín de la Garza, neuróloga de la Universidad Nacional Autónoma de México. Para evocar un recuerdo, nuestras neuronas se envían información continuamente; dicho proceso se llama sinapsis. Todo aquello que percibimos a ▶

Fórmulas para recordar

La nemotecnia es un sistema que fue desarrollado para facilitar la evocación de información específica. "Los métodos propuestos por la nemotecnia facilitan el aprendizaje y nos ayudan a conservar en la memoria los datos que deseamos recordar", explica la neuróloga Yazmín de la Garza. Conozca algunos de sus ejercicios.

Asociación. Consiste en vincular aquello que deseamos recordar con algo que memorizamos anteriormente. Por ejemplo, para memorizar un teléfono, puede asociar cada número con alguna fecha o cifra que por alguna razón le resulte relevante.

Relato. Si necesita recordar una lista de palabras se le recomienda elaborar una historia que las contenga. De esta manera podrá evocarlas sin dificultad.

Repetición. Es el sistema que usamos con mayor frecuencia. Consiste en repetir mentalmente (o verbalmente) una y otra vez la información que queremos recordar más tarde.

Señales. Si desea evocar algo en un momento específico, puede adjudicarle una señal recordatoria a alguno de sus hábitos. Por ejemplo, si tiene que ingerir un medicamento lo recordará más fácilmente si lo vincula con el momento en que comienza un programa que suele ver o con la hora del desayuno.

Apuntes. Es uno de los métodos que menos fallan. Escriba aquello que desea recordar en forma de lista. Realizar una descripción escrita le ayudará a su cerebro a generar más conexiones con respecto a la información y, por lo tanto, la recordará de manera más sencilla.

Fotos Archivo

Alimento para la mente

Conozca los alimentos beneficiosos para su memoria y recuerde incluirlos en su dieta diaria.

Ingiera fosfolípidos. Según Luis Jacobo Flores, médico bariatra (especialista en el tratamiento de la obesidad), "investigaciones recientes han demostrado que este compuesto beneficia la capacidad cognitiva y la memoria". Algunos de los alimentos que los contienen son las nueces y la soya.

Los ácidos grasos esenciales de la serie omega-3 evitan el deterioro de las neuronas. Un estudio publicado en 2006 en la revista médica *Archives of Neurology* reveló que las personas que presentaban un mayor nivel de ácidos grasos de esta serie tenían menor riesgo de ser diagnosticadas con demencia. Para obtenerlos, coma pescado al menos una vez por semana. En particular se recomienda ingerir salmón y sardinas.

Los antioxidantes juegan un papel primordial en el incremento de la memoria. Algunos estudios han comprobado que éstos ayudan a mejorar el aprendizaje en algunos animales, lo cual ha dado pie a la creación de posibles tratamientos contra mal de Alzheimer. Consuma berenjena, guayaba, pimiento, zanahoria, espinaca y calabaza.

Ácido fólico. Estudios en Australia y Estados Unidos han demostrado que personas que comen alimentos ricos en ácido fólico procesan y recuerdan información de manera más rápida. El hígado, los frijoles, la lechuga, el melón y el aguacate contienen esta vitamina.

El doctor Luis Jacobo Flores asegura que "lo mejor para ayudarle a nuestra memoria es llevar una dieta balanceada, en la que comamos una cantidad adecuada de carbohidratos, proteínas y grasas de acuerdo con nuestra talla y nuestro peso". Por su parte, la neuróloga Yazmín de la Garza expresa que "con una buena alimentación podemos evitar enfermedades que a la larga provocarán fallas tanto neurológicas como de la memoria".

Amigos de la memoria

Ponga en práctica estas actividades (o inactividades) y comprobará que el olvido puede convertirse en tan sólo un distante recuerdo.

Ejercicio físico. En 2007, neurólogos del Centro Médico de la Universidad de Columbia publicaron en la revista *Proceedings of the National Academy of Science* que el ejercicio aeróbico crea nuevas células cerebrales, lo cual ayuda a evitar la pérdida de la memoria. El doctor Luis Jacobo Flores sugiere "caminar vigorosamente durante al menos 30 minutos todos los días". También es recomendable el baile puesto que, al recordar rutinas y pasos, le ayudamos a nuestro cerebro a generar nuevas conexiones sinápticas.

Descanso. Profesores del Centro para la Investigación de Comportamiento y el Cerebro en la Universidad de Haifa revelaron que una siesta de 90 minutos ayuda a consolidar la memoria a largo plazo. No obstante, el descanso en general resulta indispensable para el aprendizaje y para que nuestro cerebro haga su trabajo. "Lo mejor es dormir seis horas por cada 18 de actividad", manifiesta el médico Luis Jacobo Flores.

La rutina. Esto le será de gran ayuda a su memoria. Diseñe rutinas para evitar los problemas de "desatención": determine un sitio específico para colocar objetos que utiliza de forma constante, como las llaves y otro para guardar los papeles. Si usted se acostumbra a dejar las cosas siempre en el mismo lugar, se ahorrará confusiones y angustia.

Fotos Archivo

► través de los sentidos es almacenado por unos segundos en nuestra corteza cerebral. Si alguien le pregunta en este momento qué es lo que está leyendo, usted podrá responderle porque los datos sobre este texto estarán disponibles en dicha corteza. Sin embargo, si dentro de un mes lo cuestionan sobre qué leía en esta fecha, usted probablemente lo habrá olvidado. Entonces, ¿de qué depende que un recuerdo permanezca en nuestra memoria? Por lo común, el cerebro conserva los datos que resultan vitales para nuestra supervivencia. Sin embargo, conforme pasa el tiempo, nuestra mente crea una menor cantidad de conexiones sinápticas y entonces comenzamos a olvidar algunos eventos (esto sucede alrededor de los 30 años de vida de cualquier persona).

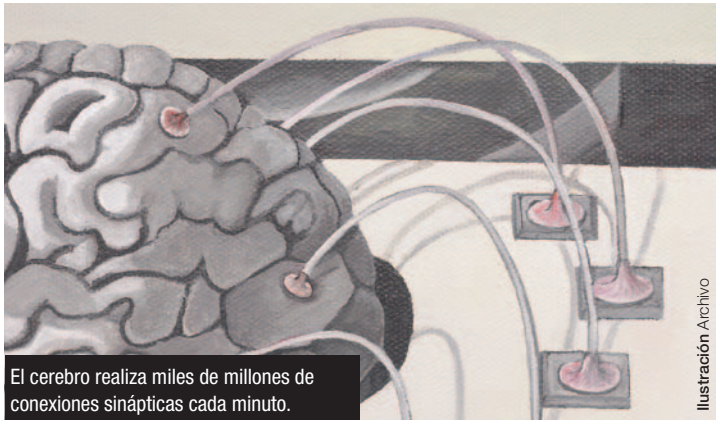

El cerebro realiza miles de millones de conexiones sinápticas cada minuto.

Ilustración Archivo

También existen otros motivos para que surja el olvido. Algunos de los principales son los trastornos de la memoria. La amnesia y la demencia borran ciertos recuerdos pero, sin duda, la afección más dramática de todas es el mal de Alzheimer, la cual es denominada también "la enfermedad del olvido": los cerebros de quienes padecen esta patología comienzan a deteriorarse, las neuronas mueren poco a poco y el paciente presenta una pérdida progresiva de la memoria. La Organización Mundial de la Salud estima que alrededor del mundo existen entre 17 y 25 millones de casos de Alzheimer y unos 2 millones de ellos se han presentado en México.

El olvido también se presenta cuando tenemos problemas emocionales. "El trastorno depresivo es una causa muy común de pérdida de la memoria, ya que quienes lo padecen no le dan atención a la información que los rodea, no la almacenan y, por lo tanto, no la pueden recordar", señala De la Garza.

La punta de la lengua

Por fortuna, en la mayoría de los casos, el olvido de las llaves o de los nombres se debe a otras causas. Elizabeth Loftus, una de las investigadoras que ha estudiado la memoria a profundidad, identificó una de ellas: la "falla de recuperación" ocurre cuando estamos seguros de que sabemos algo pero no podemos recordarlo. El típico ejemplo de ello se ilustra con la frase "lo tengo en la punta de la lengua". La investigadora asegura que lo que sucede cuando no recordamos una palabra, un nombre o un lugar (pese a que tengamos la certeza de conocerlos) se debe a que el cerebro desvanece gradualmente la información que no utilizamos por mucho tiempo.

Por otro lado, el psicólogo Rich Bayer en su artículo ¿Por qué olvidamos? manifiesta que, en el caso del común olvido de las llaves, se genera un proceso llamado 'desatención'. "Si ponemos en algún lugar nuestras llaves mientras tenemos una conversación acalorada con alguien, el recuerdo de dónde las pusimos puede ser alterado por el de la conversación. Después, cuando buscamos las llaves no podemos recordar su ubicación porque nunca la almacenamos. Los pensamientos que tenemos pueden dañar la atención", escribe Bayer.

Recapitulemos

Nuestra necesidad de recordar no sólo proviene del instinto de supervivencia o de la comodidad que implicaría no olvidar los datos que tenemos que recuperar en un momento determinado. También recordamos nuestros más gratos momentos y las experiencias, buenas o malas, que nos han convertido en quienes somos hoy. Quizá por ello, la ciencia busca constantemente nuevas rutas para ayudar a nuestro cerebro a continuar generando conexiones. Mucha de la investigación vinculada con la memoria gira en torno a la búsqueda de un antídoto para sus trastornos. Pero también existen otros hallazgos que tienen como propósito mejorar la actividad cerebral. Se ha descubierto que algunos elementos químicos contenidos en ciertos alimentos ayudan a retrasar el decaimiento de la memoria y muchos neuropsicólogos desarrollan ejercicios para generar más sinapsis.

> "La depresión puede ser una causa muy común de pérdida de la memoria."

Intentar aplicar las sugerencias de la ciencia vale la pena. Ya lo dijo Shakespeare: "La memoria es el centinela del cerebro". Sin ella, ¿quién vigilaría que todo marche bien? Ayudémosle a estar y permanecer alerta.

El Museo Nacional de Antropología e Historia, ubicado en la Ciudad de México, es el hogar de la colección arqueológica y etnográfica más importante del mundo, ya que cuenta con más de 120 mil piezas artísticas y culturales.

Además, el museo recibe cada año a más de dos millones de visitantes, lo cual lo convierte en uno de los más recorridos de todo el continente.

Si quiere conocer más de nuestra historia y herencia cultural, visite esta maravilla de la arquitectura y sorpréndase por la cantidad de obras majestuosas que alberga en sus salas, como la Piedra del sol, además de varias exposiciones temporales.

Si usted vive en la Ciudad de México o planea visitarla, el Museo de Antropología es el mejor lugar para iniciar su experiencia cultural durante las próximas vacaciones.

Vacaciones de cultura

Si para las primeras vacaciones de 2009 busca un destino con zonas arqueológicas, espacios culturales o coloniales, usted no necesita viajar al extranjero. ¡México lo tiene!

Por Faustino García y Alejandro García Williams

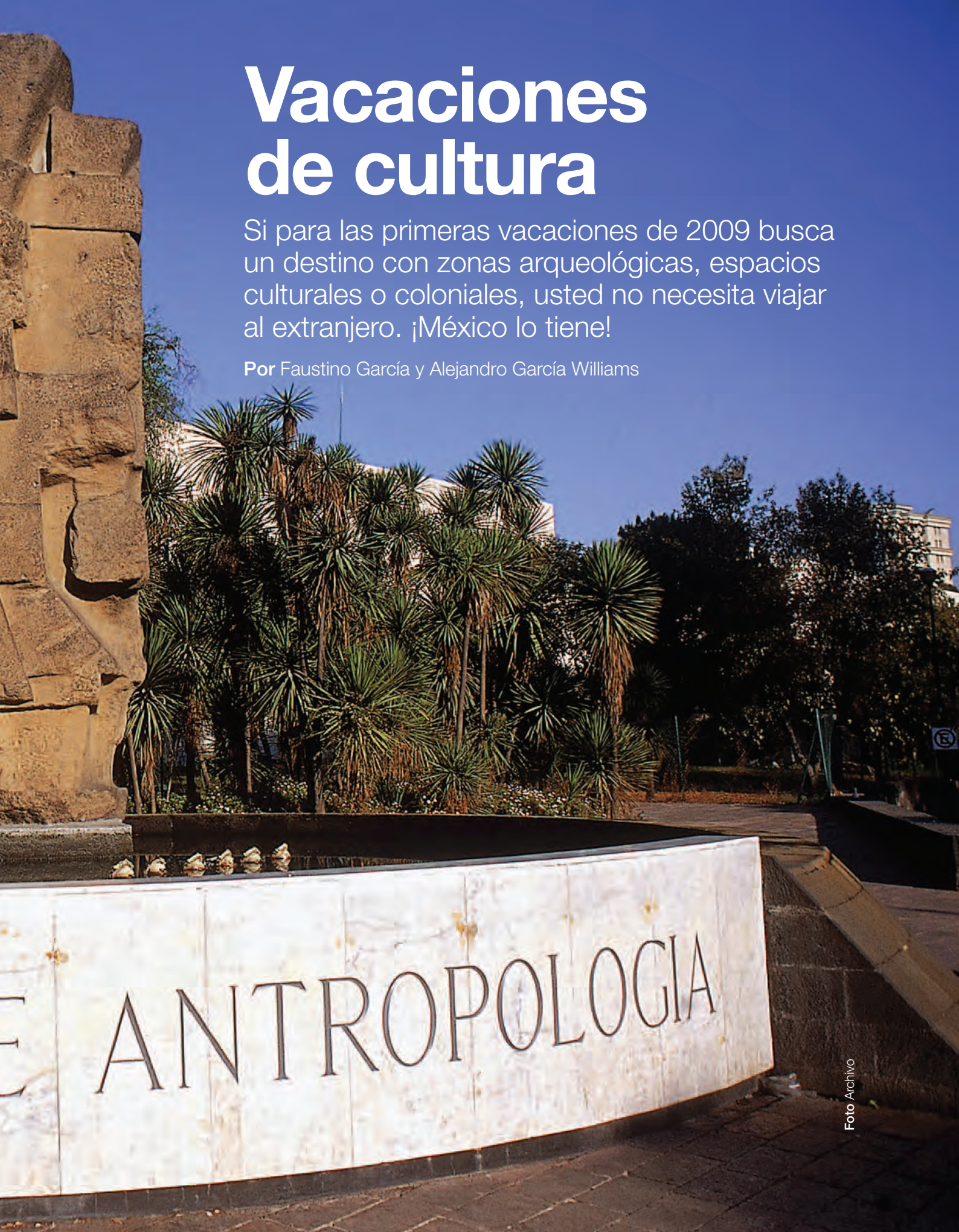


Foto Archivo

Quién necesita las atiborradas playas, las carreteras llenas de turistas huyendo hacia el sol y los mismos escenarios que vemos cada temporada de vacaciones? Deje que el turismo cambie de color e intérnese por los senderos de la cultura, donde museos, teatros, y monumentos históricos despiertan un encanto especial. El turismo cultural, los llamados "pueblos mágicos", zonas arqueológicas y sitios designados Patrimonio de la humanidad, forman parte de la amplia oferta que México ofrece a propios y extraños.

El turismo cultural abarca una gran cantidad de actividades, y se extiende mucho más allá de la primera connotación que podría tener, como visitar un museo. De acuerdo con la Secretaría de Turismo (Sectur) el turismo cultural es "aquel viaje turístico motivado por conocer, comprender y disfrutar el conjunto de rasgos y elementos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o grupo social de un destino específico".

Aprovechando la extensa y variada oferta cultural de México, la Sectur ha identificado varios segmentos que complementan la importancia del turismo cultural, como el turismo religioso, en el cual el viaje es motivado por actividades eclesiásticas y fiestas religiosas, además del disfrute del patrimonio histórico-cultural.

Las peregrinaciones para celebrar el Día de muertos en Mixquic o en Janitzio, o la celebración de San Mateo en Michoacán y San Miguel Arcángel en Zozocolco, Veracruz, le darán un paseo fantástico por algunos de los lugares clásicos del país.

El turismo gastronómico, por su parte, es el ámbito más sabroso de viajar, ya que su objetivo es disfrutar la cocina típica y tradicional de un destino turístico. Ya sea que acuda a la Feria de las nieves a Tulyehualco, en Xochimilco, o que visite Puebla con la intención de degustar las decenas de platillos tradicionales de la ciudad, un paseo gastronómico le dejará con el estómago y los ojos llenos, mientras aprende sobre las costumbres y el legado de los lugares que visita y sus habitantes.

De México para el mundo

Nuestro país tiene tal cantidad de lugares sorprendentes que a veces es fácil dejarse llevar sólo por las hermosísimas playas de nuestras costas y la grandeza de sus ciudades principales, pero si echamos un vistazo más profundo, encontraremos

Lo que debe saber sobre...

Contratiempos en el vuelo. Cuando el avión, por causas fortuitas o de fuerza mayor, tenga que aterrizar en un lugar no incluido en el itinerario, el consumidor tiene derecho a ser llevado hasta el lugar de destino por los medios de transporte más rápidos disponibles en el lugar. Todos los gastos correrán por cuenta de la aerolínea.

Sobreventa de boletos o cancelación del vuelo. Las compañías aéreas deberán proporcionar al usuario de manera inmediata, completa y a su elección, alguna de las siguientes indemnizaciones:

- Reembolso del precio del boleto.
- Transporte en el primer vuelo disponible y prestarle, como mínimo y sin cargo, los servicios de comunicación telefónica al punto de destino, alimentos de conformidad con el tiempo de espera y hospedaje en caso de que se requiera pernoctar.
- Transporte en una fecha posterior que el consumidor convenga con la aerolínea.
- En las primeras dos opciones, la empresa involucrada deberá compensarlo, además, con una indemnización que no será inferior a 25% del precio del boleto o de la parte no realizada del viaje.

Equipaje. Todo pasajero tiene derecho a llevar hasta dos piezas de equipaje de mano a bordo, y tiene derecho a transportar como máximo, sin cargo alguno, 25 kilogramos de equipaje cuando el viaje se realice en una aeronave con capacidad para 20 pasajeros o más.

Las indemnizaciones por destrucción, pérdida o avería del equipaje de mano serán de hasta 40 salarios mínimos diarios vigentes en el Distrito Federal en la fecha en que ocurran los hechos; y del equipaje documentado, será de 75 salarios mínimos al día del incidente.

Foto Archivo

Recuerde que puede presentar su queja ante cualquier anomalía directamente en la delegación Profeco más cercana a su destino de viaje, al correo electrónico asesorias@profeco.gob.mx o llamar al Teléfono del Consumidor: 01800 468 8722 y en el DF al 5568 8722.

Pequeños viajeros

Los niños mayores de dos años deben pagar boleto en cualquier medio de transporte. En el caso de menores de edad que viajen solos, la compañía aérea será responsable del menor desde el momento en que éste sea puesto a disposición de su personal, hasta el momento en que se entrega a la persona que se responsabilizará de él en el aeropuerto de destino.

cientos y cientos de lugares que valen la pena descubrir si no lo ha hecho, o regresar si ya tuvo la oportunidad de conocerlo. Según indica el Instituto Nacional de Antropología e Historia, México cuenta con 29 sitios en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO (25 culturales y cuatro naturales), es el país latinoamericano con más ciudades históricas (10) declaradas Patrimonio de la Humanidad y ocupa el tercer lugar a escala mundial.

México es, además, uno de los países con mayor legado cultural histórico de todo el mundo: tiene más de 35 mil zonas arqueológicas regadas por todo el país, desde Trincheras, Sonora, hasta las ruinas de Chakanbakán en Quintana Roo, de las cuales 175 están abiertas al público.Y la oferta cultural no termina en ruinas prehispánicas: más de 110 mil monumentos con valor histórico se erigen en los pueblos y ciudades del país, y 67 mil están catalogados por el INAH; 79 de ellos están abiertos al público y funcionan como museos. Se le agregan a éstos 56 zonas de monumentos históricos protegidos por decreto del Ejecutivo Federal, entre las que destacan el Centro Histórico de la Ciudad de México y las ciudades de Oaxaca y Puebla, mismas que han sido reconocidas por la UNESCO como Patrimonio Mundial de la Humanidad.

Que lo vengan a ver

El flujo del turismo que desarrolla actividades culturales representa alrededor de 40% del volumen total de los turistas que viajan a México. Entre los propios mexicanos, viajar con planes culturales en mente es algo frecuente, aunque los visitantes internacionales nos superan en este aspecto, ya que 37% de ellos busca acercarse a la cultura, sin importar la prioridad del viaje, mientras que 35% de los turistas nacionales se interesan en ésta cuando están de vacaciones por la República Mexicana.

De acuerdo con la Dirección de Desarrollo de Turismo Cultural y de Salud de Sectur, los turistas internacionales que visitan el país por su cultura permanecen 18.3 días, mientras los que lo hacen con interés ocasional están 14.1 días.

El Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 establece que el fomento del turismo cultural será un detonador del desarrollo regional, por lo que se propone incrementar la participación de este segmento. Durante el 2009, por ejemplo, la Sectur creará ocho rutas turísticas en los estados fronterizos del norte del país, combinando más de un centenar de destinos turísticos de playa con lugares culturales y de interés histórico.

Con una variedad tan inmensa como la que ofrece México, con destinos prácticamente inagotables para celebrar su cultura y diversidad, es difícil contenerse y no llenar una maleta de ropa al instante para salir a conocer más de la riqueza de nuestro país.

La buena noticia es que no pasará mucho para que las vacaciones lleguen y todos estos lugares lo están esperando, con las plazas, jardines, monumentos y brazos abiertos.

Prepare maletas, pero antes…

Foto Archivo

- Elija el lugar y la duración del viaje con base en un presupuesto.
- Reserve con antelación el lugar en el que se hospedará y los boletos de transporte de ida y de regreso.
- Considere todos los gastos de alimentación durante los días de estancia en su destino.
- Revise que en los boletos esté impreso el destino, la fecha y la hora de salida
- Confirme reservaciones.
- Pida información en las agencias de viajes sobre paquetes turísticos que incluyen transporte, hospedaje y algunas visitas a lugares recreativos, a un menor costo.
- Infórmese sobre las condiciones de cancelación que determina la agencia de viajes, línea de autobús o empresa aérea.
- Las agencias de viaje recomiendan a los consumidores que soliciten al establecimiento su Registro Nacional de Turismo y factura.

Para mayor información, visite:

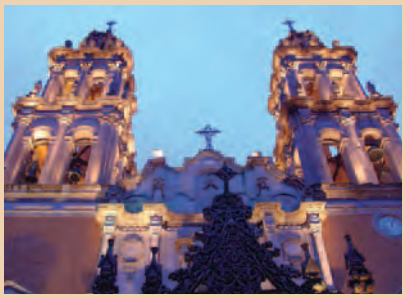
- www.ecultura.gob.mx
- sic.conaculta.gob.mx
- www.gobiernodigital.inah.gob.mx
- www.sectur.gob.mx
- www.visitemexico.com
- www.cptm.com.mx
- dti.inah.gob.mx
- visitingmexico.com.mx

La magia de los pueblos

El programa Pueblos Mágicos es un reconocimiento a quienes habitan estos lugares de la geografía mexicana y han sabido guardar para todos la riqueza cultural e histórica que encierran. El programa es desarrollado por la Sectur, en colaboración con instancias gubernamentales y gobiernos estatales y municipales.

Álamos, Sonora. A medio camino entre los Mochis y Guaymas, a 75 kilómetros desde el Mar de Cortés hacia el interior del estado de Sonora, se encuentra esta Ciudad de Los Portales, en la que el visitante podrá descubrir cómo esta población colonial tuvo su esplendor gracias a la explotación del cobre y la plata y el orgullo de su gente por su pasado, que se traduce en un trato amable y hospitalidad sin igual.

Entre sus atractivos destaca la iglesia de la Purísima Concepción, con fachada barroca, construida a partir de la segunda mitad del siglo XVIII y la Casa de María Félix, donde actualmente existe un hotel con restaurante, incluyendo un pequeño museo dedicado a la diva del cine.

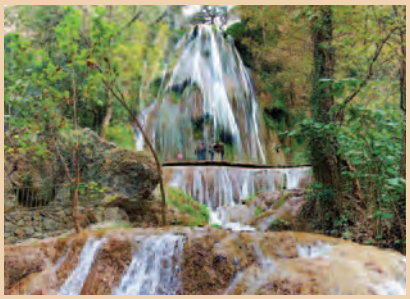


Jerez, Zacatecas. Se encuentra a 55 kilómetros de la ciudad de Zacatecas, y a una hora del aeropuerto. El edificio "de la torre" está erigido en el terreno donde alguna vez existió la primera escuela pública de Jerez. El orden del edificio es una mezcla del románico, perteneciente a los godos y el muzárabe mudéjar; tiene dos pisos y una multitud de ventanas lo circundan.

Coatepec, Veracruz. Ubicada a ocho kilómetros de Xalapa, capital del estado de Veracruz, y a 100 kilómetros del Puerto de Veracruz, Coatepec se distingue por el cuidado y la belleza de su jardín principal, el parque Hidalgo, que ha conservado tanto su vegetación original como el trazo de sus entrecalles.

El edificio del Palacio Municipal cuenta con una monumental arquería en sus dos plantas, sostenidas por columnas de piedra labrada semejante al arte toscano y capiteles estilo griego.

Las Cascadas de La Granada son una reserva ecológica y caídas de agua del río del mismo nombre, lugar natural en donde puede practicar senderismo o recorrer sus caminos en bicicleta de montaña.



Santiago, Nuevo León. A 36 kilómetros al sur de la ciudad de Monterrey, en las inmediaciones de la Sierra Madre Oriental, la cascada "Cola de Caballo" se forma con aguas que bajan de la Sierra Madre Oriental. El lugar, con rica flora y fauna, forma parte del Parque Nacional Cumbres de Monterrey.

Tapalpa, Jalisco. Llamada "Tierra de colores" o "lugar situado en lo alto", Tapalpa se localiza al sur del estado de Jalisco, aproximadamente a 133 km de Guadalajara. El principal atractivo del Valle de Enigmas son las enormes piedras de formas caprichosas que se asientan en medio de un paraje boscoso. Y el Salto del Nogal, una caída de agua de 102 m de altura rodeada de bosques de pino y encino, por cuyas paredes pueden practicarse diversas actividades de alpinismo y montañismo, se encuentra a 18 km al sur de Tapalpa.

Cuando llega a una ciudad que no conoce…

Planifique el viaje y la visita. Una llamada a la Oficina de Turismo de la ciudad de destino bastará para recibir información práctica sobre la urbe a visitar y le ahorrará valioso tiempo.

• Internet es un medio idóneo para organizar un viaje, ya que ofrece muchos sitios web especializados donde además de la oferta cultural, deportiva y de ocio, se puede consultar dónde comer, alojarse o dormir, cómo llegar a la ciudad, qué sitios conviene no perderse, etcétera.

Foto Archivo

• Si algún conocido o familiar conoce esa ciudad, solicítele el tipo de información personal y menuda que los estamentos oficiales no proporcionan.

• Si no tiene un mapa de la ciudad, acérquese a la Oficina de Turismo más cercana y solicite uno.

• Transporte público: si el despliegue es suficiente (infórmese antes), puede dejar estacionado el coche (si lo lleva) y recurrir al autobús, metro o taxi para sus desplazamientos por la ciudad, o incluso recorrerla a pie.

• Cuidado con los robos, no descuide sus pertenencias en ningún momento, sobre todo en lugares con mucha gente. Los turistas constituyen el blanco perfecto para carteristas. Conviene informarse también sobre las zonas en las que hay que extremar la precaución para que no nos ocurran percances desagradables.

• Lleve ropa y calzado cómodos de acuerdo con la estación del año y los lugares a visitar, sombrero o gorra y lentes oscuros para recorridos o excursiones al aire libre. También es recomendable llevar una bolsa de plástico para el depósito de su basura, evitar llevar bolsas y objetos voluminosos, llamativos o pesados en los recorridos peatonales.

Foto Archivo

Viaje seguro

Todo pasajero cuenta con un seguro de viajero que cubre las responsabilidades por daños a pasajeros, al equipaje y a terceros. La aerolínea tiene la obligación de informarle la cobertura de los seguros contratados y el derecho que tiene para exigir el pago de las indemnizaciones que correspondan.

Debe saber que los empleados de las aerolíneas pueden negar el servicio a las personas que por su conducta o estado de salud requieran atención especial, causen notoria incomodidad a los demás pasajeros o constituyan un peligro.

Infraestructura cultural

De acuerdo con el Sistema de Información Cultural del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, en el país hay más de 3,500 espacios culturales, clasificados como se muestra a continuación:

Institución	Núm.
Museo	1,150
Auditorio	875
Teatro	559
Galería	539
Zona arqueológica	175
Monumento histórico federal	96
Catedral	84
Monumento histórico	80
Patrimonio de la humanidad	29
Total	3,587

Fuente: sic.conaculta.gob.mx

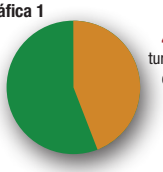
Los 1,150 museos están distribuidos a lo largo de todo el país, desde el Museo Agua Azul Eco-Museo del Sitio Tehuelibampo en Navojoa, Sonora, hasta Universum Museo de las Ciencias en Ciudad Universitaria, en el Distrito Federal. Visite el que más le interese.

Turistas previsores

Según encuestas realizadas por **Profeco** sobre hábitos de compra de servicios turísticos en **2008**, la mayoría (**71.1%**) de los mexicanos entrevistados viaja al menos dos noches fuera de su ciudad en Semana Santa; casi la mitad (**46.5%**) de ellos contrata el servicio de hospedaje (ver gráfica 1) y una cuarta parte (**25.5%**) reserva con más de un mes de anticipación (ver gráfica 2); mientras que la mayoría (**64.7%**) lo hará en una agencia de viajes (ver gráfica 3).

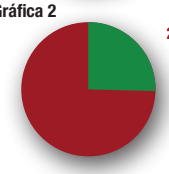
Por otro lado, de acuerdo con una encuesta realizada por **Profeco** en **2008** a agencias de viaje, más de la mitad de los establecimientos entrevistados (**58.0%**) mencionó que la demanda de servicios turísticos se incrementa a partir del 15 de febrero (Ver gráfica 4) y una tercera parte (**31%**) dijo que la mayoría contrata con un mes de anticipación (Ver gráfica 5).

Gráfica 1



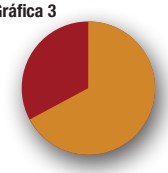
46.5% de los turistas contratan el servicio de hospedaje

Gráfica 2



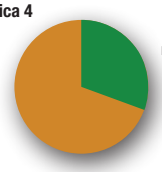
25.5% reserva con más de un mes de anticipación

Gráfica 3



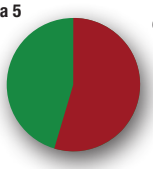
64.7% lo hará en una agencia de viajes

Gráfica 4



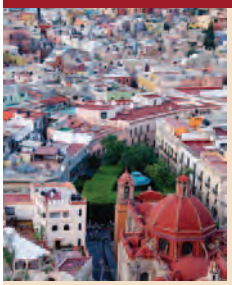
31% dijo que la mayoría contrata con un mes de anticipación

Gráfica 5



58.0% de los establecimientos entrevistados mencionó que la demanda de servicios turísticos se incrementa a partir del 15 de febrero

Patrimonio de la Humanidad



No hay un país en el continente americano más rico en patrimonio artístico, cultural e histórico que México, mérito que lo ha colocado como la tercera nación en el mundo con el mayor número de ciudades (diez) consideradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Guanajuato. Antigua ciudad minera que cuenta con importantes edificios históricos como la Alhóndiga de Granaditas, el Teatro Juárez y el Monumento del Pípila.

Campeche. Es la única ciudad amurallada del país. Las bellas iglesias de su centro histórico, los restos de la vieja muralla que la protegía de los ataques de piratas y las leyendas e historias que datan de la época de la Colonia, le imprimen a esta ciudad un sello único y peculiar.

Morelia. Su trazo y estilo arquitectónico hacen gala de la belleza y magnificencia del estilo colonial. Su riqueza cultural e histórica se hace patente en sus casas, templos, calles, plazas y jardines.

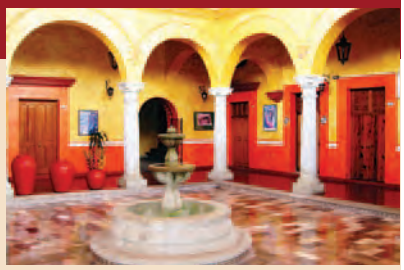
Puebla de los Ángeles. Su catedral es una de las más antiguas del país. Una verdadera joya es la Biblioteca Palafoxiana, que data del siglo XVII y cuenta con 40 mil volúmenes. Por su originalidad, empleo y combinación de especias, la cocina poblana también es considerada Patrimonio Gastronómico de la Humanidad.

Tlacotalpan. La armonía, el colorido pastel de sus fachadas, sus techos de teja roja, calles adoquinadas y el diseño excepcional de su casco urbano, son emblemas de este poblado veracruzano, cuna del folklore jarocho y del fandango.

Todos los turistas son pardos

El Museo Nacional de Antropología en la Ciudad de México ofrece visitas nocturnas guiadas desde el 6 de diciembre de 2008 al 31 de marzo de 2009, de martes a sábado con seis horarios, a partir de las 19:00 h. Para programar una visita nocturna a los museos y zonas arqueológicas, llame a los teléfonos 5553 3822 y 5553 2365 en el DF.

Otros sitios, como Teotihuacan en el Estado de México, y el Tajín en Veracruz, también ofrecen espectáculos nocturnos en el marco de sus centros arqueológicos. Lo invitamos a disfrutarlos.



Oaxaca. La armonía de su arquitectura prehispánica y virreinal, su folklore, exquisita gastronomía, extraordinario entorno natural y vasto legado cultural, hacen de ésta una de las ciudades más hermosas del país.

Querétaro. Su acueducto de cantera con más de mil 280 m de longitud, construido en el siglo XVIII, se ha convertido en símbolo de este sitio donde se gestó una parte fundamental de la Independencia de México. Destaca el Convento de la Cruz, único en el mundo con un árbol del que crecen espinas en forma de crucifijos.

Zacatecas. También conocida como "la ciudad con rostro de cantera y corazón de plata", ésta es una urbe minera de calles ondulantes y rincones románticos, ubicada al fondo de una barranca ladeada por varios cerros, entre ellos La Bufa.

San Miguel de Allende. Es el segundo municipio del estado de Guanajuato en obtener este reconocimiento. Se distingue por su historia, diversidad cultural, monumentos arquitectónicos y atracción turística. En la zona urbana, la inscripción de Patrimonio Cultural la integran 64 manzanas que forman el Centro Histórico, y en el que se encuentra el emblemático templo de San Miguel Arcángel.

Ciudad de México. Zonas arqueológicas, barrios de origen prehispánico y virreinal y arquitectura moderna, conforman la metrópoli más grande del mundo: "La Ciudad de los Palacios", rico mosaico de cultura y tradición que incluye unos 130 museos y centros culturales, 64 teatros, siete sitios arqueológicos, bosques, canales y más de 700 edificios con valor histórico y cultural.

Fotos pág. 34, 36 y 37 Michael R. Swigart, Gerardo Terán, hanneorla, armk

Cuidado, cuidadito con las tarjetas de crédito

Ruta de escape a la deuda excesiva

“¿Qué es lo que pasó?”, se pregunta. “¿Cómo llegué hasta aquí?”, “¿por qué nadie me dijo?”, “¿qué fue lo que hice mal?”, “¿ahora cómo pago?” son los cuestionamientos que día con día usted se hace ante su situación de endeudamiento en apariencia interminable con tarjetas de crédito. Respire, lea, comprenda y aprenda a salir con salud (monetaria y mental) de la situación.

Por Adriana Nolasco

Ilustración Gerardo Terán

Banco
1235 0001 2352 7179
Masterkart
válida hasta
09/09

La tarjeta de crédito es el medio de pago más popular en México, con un total de 25.4 millones de plásticos emitidos a marzo de 2008, 62.8% más que los 14.7 millones que había en 2005, según datos de la Asociación de Bancos de México (ABM). El 75% de los tarjetahabientes, estima la misma institución, mantiene una relación sana, manejable, con su instrumento de crédito. Pero ¡ah!, el 25% restante... esa fracción sobrevive cada mes pagando únicmente el mínimo. ¿En qué se ha transformado la vida de esos consumidores? Una mezcla explosiva de estrés, insomnio, gastritis, llamadas de los acreedores, sinsabores con la pareja, problemas en el trabajo, entre otras consecuencias, es el saldo de sus deudas irracionales, acentuado por la incertidumbre de la situación económica actual.

¿Cómo se llegó a esto? De acuerdo con el Banco de México, en su Reporte del Sistema Financiero 2007, hubo un incremento en los costos del crédito en la segunda mitad de 2007 y en el primer trimestre de 2008. Los datos son transparentes; existe una medida estandarizada, llamada CAT (Costo Anual Total), que calcula todo lo que el cliente debe pagar por su crédito, expresado en un porcentaje anual. Pues bien, el rango promedio del CAT de las tarjetas de crédito pasó de 50% a 55%. Por su parte, Condusef informa que, en agosto de 2008, el CAT más bajo de una tarjeta de crédito era de 43%, en tanto que el más alto era de poco más de 113%."Con estos costos tan altos, al usuario se le complica pagar los adeudos de sus tarjetas", opina Noel Nava, profesor asociado de la División de Negocios del ITESM, campus Ciudad de México.

Para entender mejor el panorama, veamos los antecedentes que le dieron origen. De acuerdo con Nava, el crédito al consumo empezó a crecer de manera importante en 1999, después de haberse asimilado los efectos de la crisis de 1995. La estabilidad económica del país y del mundo entero provocó gran optimismo entre los diferentes agentes económicos: los

bancos, los usuarios del crédito y el gobierno. Los bancos encontraron atractivo el otorgamiento de créditos a través de tarjetas, pues les reportaban mayores rendimientos que cualquier otro tipo de crédito, por lo que empezaron a ofrecer tarjetas a diestra y siniestra, apoyados en una publicidad desmedida.

"En tanto, los usuarios del crédito creían que sus necesidades estaban insatisfechas y las tarjetas de crédito les daban la oportunidad de cubrirlas... Empezaron a realizar compras sin conocer su verdadera capacidad de pago", asegura Nava.

Asimismo, entre 1995 y 2001, se consolidó la Ley de la Comisión Nacional Bancaria y de Valores con el objetivo de regular el sistema financiero mexicano, esto es, fortalecer y controlar los bancos, aseguradoras, sociedades de inversión, etcétera. Este sector maduró y recuperó la confianza perdida con la crisis."Hubo más liquidez y más ahorro, por lo que con este exceso de dinero se otorgaron créditos al consumo, a las empresas, hipotecarios, entre otros", señala Renato Vargas, gerente de análisis financiero de Skandia México, operadora de fondos de inversión.

Con todo lo anterior, los créditos se canalizaron hacia la sociedad. Nuevos usuarios de tarjetas, los que no estaban familiarizados con una cultura financiera, hicieron que predominaran las compras compulsivas sobre un consumo inteligente.

"Poco a poco, la situación financiera mundial cambió y en el último par de años las tasas de interés empezaron a aumentar y con ello, las deudas", indica Vargas.

Nava considera, por el contrario, que el problema de las tarjetas de crédito en México tiene su origen aquí, no en Estados Unidos ni en otra parte del mundo."Por ejemplo, en la Unión Americana, en lo que se refiere a las tarjetas de crédito, los créditos representan una cantidad importante de $363 miles de millones de dólares, pero su crecimiento ha sido sólo de 5% anual en los últimos 5 años. Igualmente, las tasas de interés de las tarjetas se han mantenido prácticamente estables, en alrededor de 12% y el

> "El problema de las tarjetas de crédito en México tiene su origen aquí, no en Estados Unidos ni en otra parte del mundo." —*Noel Nava, ITESM*

Las bondades de las tarjetas de crédito

Sin duda, el manejo del crédito constituye una de las variables más importantes de las finanzas personales, pues su ayuda es inestimable a la hora de cubrir con rapidez nuestras necesidades de consumo. Sin embargo, pueden tener efectos desastrosos para nuestro bienestar si hacemos un mal manejo del crédito y no cubrimos sus gastos generados en amortización e intereses. Veamos algunos ejemplos del buen uso de las tarjetas de crédito que nos brinda Patricia Díaz, gerente de contenidos financieros de Educación Financiera Banamex.

1 Nos evita traer grandes cantidades de dinero en efectivo.

2 Nos ayudan a tener una mejor administración de los recursos económicos, simplemente porque generan un registro.

3 Nos permiten disfrutar de un bien ahora mismo y pagarlo en varios meses, como es el caso de las mensualidades sin intereses.

4 Son un instrumento para salir de emergencias como: hospitalización, reparación del automóvil, etc. Nota: emergencia no es el viaje de fin de semana a Cuernavaca ni el cambio de guardarropa.

5 Con tarjetas de crédito podemos contratar prestaciones de servicios como reservaciones en hoteles, renta de coches, centros de espectáculos, etcétera.

6 Son seguras, sobre todo las que tienen chip.

7 Son una moneda a nivel nacional e internacional, ya que son un medio de pago con aceptación en todo el mundo. Incluso proporcionan diversos tipos de seguros como el de pérdida de equipaje si, por ejemplo, pagamos con la tarjeta los boletos de avión o autobús al salir de viaje.

8 Si tenemos un buen historial crediticio, podemos obtener descuentos, promociones, sorteos, puntos aplicables al saldo, bienes y servicios. Son un reconocimiento por nuestros buenos hábitos de crédito.

9 En la mayoría de los bancos nos permiten cambiar la fecha de pago de la tarjeta al día en que nos convenga pagar (¿cuando recibimos la quincena, digamos?).

índice de morosidad en tarjetas de crédito ha permanecido en menos de 5%", precisa el académico.

Por otro lado, la CNBV precisó que en noviembre de 2008 la cartera vencida de los usuarios de tarjetas de crédito llegó a $32 mil 100 millones de pesos, cifra sin precedente, ya que representó un incremento de 4.29% con respecto al mes anterior. En tanto, el índice de morosidad en préstamos destinados al consumo se incrementó a 8.49%, cuando en octubre fue de 8.10%.

"Hasta 2007 el índice de morosidad de los hogares, esto es, la suma de la cartera de crédito vencida más los castigos o pérdidas reconocidas por los bancos, era de alrededor de 6%, y durante el primer trimestre de 2008 pasó a 10%. Esto significa que por cada $100 pesos que presta el banco, hay problema de pago con $10 pesos", apunta Nava.

Aprender de los errores

Este es el panorama. ¿Cómo salir del atolladero? El primer paso es reconocer los propios errores. De acuerdo con los entrevistados, éstos son los principales:

1 Pensar que el crédito otorgado es un **ingreso extra**. No recordar que una tarjeta de crédito es sólo dinero prestado por el banco, y hay que pagarlo junto con comisiones e intereses.

2 Hacer solicitudes para recibir una tarjeta sin saber **qué comisiones**, intereses, anualidades, penalidades, etc. se deben pagar. Decir que sí a todos los ofrecimientos de plástico sin pensar en los costos que entrañan.

3 "Tener más de **dos tarjetas**. Hasta hace poco se ofrecían tarjetas bancarias en cualquier sitio sin siquiera pedir datos ni investigar el historial del solicitante. Actualmente, hay datos que indican que los tarjetahabientes mexicanos

cuentan con más de cinco tarjetas, cuando lo ideal es una o a lo mucho, dos", opina Renato Vargas, de Skandia México.

4 Desconocer el **Costo Anual Total** (CAT), una medida expresada en términos porcentuales anuales que permite comparar el costo del crédito ofrecido por diferentes tarjetas. Incluye intereses, comisiones, IVA, descuentos y bonificaciones. Se trata de una útil herramienta a la hora de decidir cuál es el crédito que más le conviene.

5 Aunque parezca mentira: "No saber cómo manejar una tarjeta de crédito. Esto es, **pagar sólo el mínimo**, con lo que la deuda se vuelve eterna y el costo se va a las nubes", refiere Nava.

6 Dejar los estados de cuenta en algún lugar desconocido. Permitir que pase la fecha de pago sin darse cuenta, con el consiguiente pago de **intereses moratorios**. Ojo: cada vez que deja de pagar a tiempo, aumenta su deuda y puede derivar en un registro negativo de su historial crediticio.

7 No **revisar a fondo** los estados de cuenta para saber si se cargaron compras no realizadas.

8 Hacer **pagos sin ton ni son** con la tarjeta, desde el capuchino en el café hasta el pago de colegiaturas de los hijos, sin conocer su capacidad de crédito. En realidad, puede pagar lo que quiera con plástico, pero nunca a ciegas.

9 Utilizar la **disposición de efectivo** que permite una tarjeta para pagar otra. Resultado: más comisiones.

10 En definitiva, ser consumidor **compulsivo**, donde lo importante es salir de una tienda con algo, sin importar si es necesario o puede pagarlo con sus ingresos.

Empieza 2009 y por todos lados se oyen las voces de crisis, inflación, desempleo y demás amenazas. En realidad, ¿qué podemos esperar para los siguientes meses? Los especialistas aclaran el panorama para que tomemos medidas sin caer en pánico.

"En este año, se observará en el país una inflación en aumento, tanto por el programa de infraestructura gubernamental como por el contenido de importación de los bienes. Habrá un crecimiento imperceptible. Incluso, se mantendrá el estancamiento con las consiguientes amenazas de desempleo, así como las limitaciones en la cantidad de dinero en circulación, lo cual puede derivar en problemas de liquidez en empresas e individuos", advierte Noel Nava, profesor de la División de Negocios del ITESM.

Y agrega que, según datos del Banco de México, la cartera vigente total del crédito al consumo otorgado por la banca comercial al sector privado, que había llegado a un máximo de $460 mil millones de pesos en febrero de 2008, cayó en cerca de 30% para octubre del mismo año, lo cual no es nada halagüeño si intentamos analizar la tendencia que tendrá este concepto durante 2009.

Por su parte, Renato Vargas, gerente financiero de Skandia México, opina: "Creo que en este 2009 habrá menos oportunidades de créditos hipotecarios; las tasas de interés seguirán altas y los créditos personales tendrán mayores requisitos y condiciones, aunque el crédito al consumo es el que se verá menos afectado. En definitiva, 2009 **es un año para fomentar la cultura del ahorro** y pagar deudas".

Foto Archivo

Sin embargo, **que nadie pierda la calma**. 2009 es un año para tener la cabeza fría, ya que la recesión avanzará paulatinamente. "Creo que los tiempos que vivimos nos dan la pauta para prepararnos, actualizarnos y mejorar nuestras habilidades constantemente. Ya no estamos en la época en que el primer trabajo era el de toda la vida. Debemos acostumbrarnos a la incertidumbre, y usarla como una oportunidad", puntualiza Noel Nava.

¿Cuál es su capacidad real de endeudamiento?

En líneas generales, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) define una práctica crediticia sana como aquella en la que los pagos a las deudas del mes no sean mayores al 30% del ingreso del mes. Es un buen parámetro para conocer nuestra capacidad de endeudamiento.

Por su parte, Noel Nava, profesor asociado de la División de Negocios del ITESM, propone un procedimiento simple para calcular, de forma aproximada, esa capacidad de endeudamiento expresada como límite a un monto de crédito:

1 Primero, debemos calcular la cantidad del ingreso que podemos dedicar al pago de la deuda. Para ello, restamos a los ingresos netos totales mensuales (después de impuestos), los gastos fijos como son alimentación, renta o pago de casa habitación, así como una cantidad para imprevistos. Por ejemplo, si ganamos $10 mil pesos mensuales y tenemos gastos fijos de $7,500 y $500 de imprevistos, entonces el ingreso neto será de $2 mil pesos. Esta sería la cantidad máxima mensual que podemos pagar para cubrir un crédito.

2 Supongamos que estamos dispuestos a obtener un crédito con una tarjeta que nos cobra 3% de interés mensual. Si dividimos el ingreso neto de $2 mil pesos entre la tasa de interés, obtendremos el monto del crédito que podemos pagar si sólo cubriéramos los intereses, esto es, si nuestra deuda fuera interminable. En este caso, lo máximo que podríamos obtener de crédito son $2,000 / 3% (o 2,000 / .03) = $66,666.67 pesos (no se asuste con la cifra, por favor).

3 Como no deseamos tener una deuda de por vida, debemos considerar el pago del principal o la amortización del crédito. De una manera aproximada, si se quiere pagar el crédito en un año o 12 meses, entonces sumamos a la tasa de interés un doceavo mensual del pago del principal, esto es .03 + 1/12 (o .03 + .08333)= .11333. Al dividir mi ingreso neto de $2,000 / .11333 se obtiene el monto del crédito que puedo cubrir, esto es, $17,647.06 pesos. Esta sería la capacidad de endeudamiento.

Para salir del atolladero

Es hora de tomar las riendas de su vida financiera. Necesita diseñar un plan de acción que le permita disminuir sus deudas y no volver a utilizar la tarjeta de crédito de una forma caótica. Aquí van algunos consejos de los expertos:

1 Identifique y reduzca sus gastos superfluos. De esta manera aumentará su capacidad de pago. En 2006, la *Brújula de compra* de **Profeco** diseñó un formato de Excel muy útil para este propósito. Búsquela en www.profeco.gob.mx.

De forma general, puede seguir este procedimiento: escriba en un papel el monto total de los ingresos netos que recibe (es decir, libres de impuestos). A continuación, anote sus gastos fijos: renta o pago de hipoteca, teléfono, gas, luz, escuelas, etc. Estime, con base en las notas que conserva, sus gastos en alimentación y transporte. Una vez hecho esto, analice qué puede recortar, por ejemplo, comidas fuera de casa, regalos innecesarios, ropa que no se necesita, ¿una nueva televisión?

"Lo ideal es contar con, a lo mucho, dos tarjetas." —Renato Vargas, analista financiero de Skandia México.

2 Aumente sus pagos. Por lo general, el pago mínimo se ubica alrededor de 5% del saldo de su cuenta. La mayor parte de este saldo se reparte en el pago de intereses; por ello, si aplica siempre este mínimo, su deuda se reduce muy poco. En cambio, si es capaz de pagar, digamos, el 10% del saldo, abona capital y evita intereses compuestos.

3 Si puede, ahorre, pero primero pague. Generalmente, no se puede ahorrar cuando uno tiene deudas; incluso sería un error tener un ahorro y no destinarlo al pago de esas deudas. Un ejemplo exagerado de lo que no se debe hacer: ahorrar una parte de su ingreso e invertirlo en un banco con un rendimiento de 4% anual, mientras que, por el otro lado, tiene una deuda en la tarjeta de crédito en la cual paga 50% de interés anual."Sin embargo, cuando el costo de la deuda es menor que el rendimiento y tiene una buena oportunidad de inversión, el ahorro que genere puede destinarlo esta última... Siempre y cuando su rendimiento esté garantizado", aclara Noel Nava.

4 Pida una restructuración de su deuda. Acuda a su banco y pregunte. Ello puede traer consigo la posible condonación de intereses moratorios, entre otras condiciones capaces de facilitarle el pago (y, al banco, la cobranza).

5 Borrón y cuenta nueva. Una vez que termine el adeudo de una tarjeta, cancélela y conforme liquide deudas, quédese sólo con uno o con dos plásticos como máximo. Compare el costo-beneficio de una y otra tarjeta. No estaría de más que, para evitar tentaciones, baje el límite de crédito.

Enjuagues bucales

LA PROMESA DEL ALIENTO PERFECTO

Ilustración Cynthia Márquez

Cuando la propia boca es una emergencia sanitaria, a nadie se le puede culpar más que a uno mismo. Para evitar la caries o la gingivitis, el procedimiento es tan sabido que parece una cantaleta: **el primer paso es cepillar los dientes a diario después de cada comida, recurrir al hilo dental para eliminar los restos de comida escondidos entre los dientes... y el uso de enjuagues bucales.** Sí, el uso de estos últimos no es superfluo, como muchos pueden creer. Pero no todas las marcas son igual de capaces de auxiliar en la salud bucodental.

Los enjuagues bucales ayudan a suprimir temporalmente el mal aliento, reducen las bacterias en la boca y la refrescan, dejando en ella un sabor agradable. Algunos contienen ingredientes activos para ayudar a proteger contra enfermedades orales como la caries o la gingivitis.

La caries dental es una enfermedad común, aunque en los últimos años su frecuencia ha disminuido gracias a los programas de salud bucodental, a una mayor atención dental y a la utilización de algunos ingredientes activos en los dentífricos y en las aguas de consumo. La caries se caracteriza por la destrucción del esmalte dental y la dentina (tejido duro situado debajo del esmalte) ocasionado por bacterias (entre ellas el streptococcus mutans), que se desarrollan en la placa dental y producen un medio ácido que erosiona el esmalte dental.

Entre los ingredientes activos destaca, en varias de las marcas, el flúor, que es un mineral esencial para la salud dental, el cual, además de su poder antiséptico, endurece el esmalte, lo que lo hace más resistente a la caries. A mayor cantidad de flúor en los dientes, menos riesgo de disolución del esmalte por los ácidos producidos por las bacterias y, por tanto, menos posibilidad de caries u otras lesiones en dientes y encías.

Normatividad

NOM-002-SCFI-1993. Productos preenvasados. Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-137-SSA1-1995. Información regulatoria. Especificaciones Generales de etiquetado que deberán ostentar los dispositivos médicos, tanto de manufactura nacional como de procedencia extranjera.

Destaca también en la formulación de enjuagues bucales la adición de componentes como el alcohol y/o algunos antibacteriales tales como el triclosan, el cloruro de cetil piridinio y el gluconato de clorhexidina, entre otros, que ayudan a prevenir las enfermedades bucales y en particular el último para combatir la gingivitis, mismo que en su etiqueta o envase recomienda su uso sólo bajo la supervisión de un odontólogo, y que no sea de uso continuo.

La gingivitis resulta una de las enfermedades bucales más comunes, y consiste en la inflamación de las encías, lo cual provoca dolor, hinchazón y sangrado fácil. Puede aparecer en cualquier momento y no hay ningún grupo de edad que se vea más afectado. La gingivitis suele ser causada, habitualmente, por el cepillado incorrecto de los dientes, que no acaba con la placa dentobacteriana, y que provoca una acumulación de bacterias que, cuando se solidifica, se convierte en el molesto y peligroso sarro.

Otra de las propiedades que se resaltan en estos productos es el combate a los gérmenes causantes del mal aliento, el cual es producido por la descomposición bacteriana de restos de alimentos entre los dientes, de saliva, o de células, generando sustancias volátiles. Estas sustancias, que son las que causan los problemas bucales, se evaporan y llegan a otras personas en forma de un aliento desagradable.

Por razones que todavía se desconocen, algunas personas tienen más bacterias que otras. Existen varias teorías al respecto: cambios hormonales, toma de medicamentos, muchas veces antibióticos que producen un desequilibrio en las bacterias orales, o predisposición genética. Si el mal aliento no es de origen oral, el dentista debe diagnosticar la procedencia del problema y remitir al paciente al médico especialista más adecuado.

Si tiene dudas, aclaraciones o requiere más información sobre este estudio, comuníquese al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al teléfono 5544 2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México, o consulte nuestro sitio en Internet en www.profeco.gob.mx.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 26 de agosto al 15 de diciembre de 2008
Periodo de adquisición de productos: 26 de agosto al 20 de noviembre de 2008
Marcas analizadas: 23
Pruebas realizadas: 1,865
Periodo de análisis: 27 de agosto al 12 de diciembre de 2008

El estudio

Se analizaron **23 enjuagues bucales**, algunos de ellos usan la denominación de antiséptico bucal o solución antiséptica. El estudio incluye aquellos que tienen compuestos que ayudan a combatir la gingivitis o agentes activos como el flúor, agentes blanqueadores como peróxido de hidrógeno y otros que contienen agentes que tienen función antiséptica. Sólo dos de los productos analizados recomiendan su uso antes del cepillado, y los otros posterior a este. Todos fueron sometidos a las siguientes pruebas:

Contenido neto e información al consumidor. Se revisó que la cantidad contenida en el producto corresponda a lo mencionado en etiqueta y que la información fuera veraz, comprobable y no induzca a error al consumidor con respecto a la naturaleza y características del producto, además de que reúna los requisitos de etiquetado establecidos para productos higiénicos.

Contenido de flúor, edulcorantes y conservadores. Para los productos que ostentan contener flúor, su contenido fue verificado ya que es un ingrediente activo para la prevención de caries. Se verificaron también otros ingredientes declarados en algunos productos y que fueron determinados para comprobar la veracidad de su etiqueta.

Prueba de reto microbiano. Los productos fueron sometidos a una prueba de reto microbiano, en donde se probó su eficacia para actuar ante una carga dada de microorganismos, específicamente sobre bacterias que se encuentran en la cavidad bucal, como son los pertenecientes al género streptococcus, básicamente las especies mutans, asociadas con la caries, tanto en animales de experimentación como en humanos. La bacteria obtiene su energía del alimento que ingerimos, entre las sustancias que aprovecha figuran los azúcares e incluso el almidón. La bacteria genera subproductos que acidifican la boca y los dientes, lo que inhibe a las otras bacterias, permitiendo al streptococcus mantener una posición de claro dominio para que se produzca la caries.

Precio. Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, las tablas de resultados incluyen el precio promedio por cantidad recomendada para un enjuague. Para calcularlo, se utilizó el precio promedio pagado al adquirir los productos.

Enjuagues bucales con alcohol

Astringosol Ice Complete
País de procedencia México
Contenido neto 300 ml
Contenido de flúor 228 mg/kg
Ingredientes activos cloruro de cetilpiridino y fluoruro de sodio
Precio por cantidad recomendada $1.70
Eficiencia

Astringosol Fresca Protección Concentrado
País de Procedencia: México
Contenido neto: 220 ml
Ingredientes activos: cloruro de cetilpiridinio, salicilato de metilo y cloruro de zinc
Precio por cantidad recomendada $0.60
No contiene flúor
Eficiencia

Astringosol Protección Intensiva Concentrado
País de procedencia México
Contenido neto 220 ml
Ingredientes activos cloruro de cetilpiridino, salicilato de metilo y cloruro de zinc
Precio por cantidad recomendada $0.60
No contiene flúor
Eficiencia

Colgate Plax Peppermint
País de procedencia Brasil
Contenido neto 500 ml
Contenido de flúor 229 mg/kg
Ingredientes activos fluoruro de sodio, triclosán, gantrez
Precio por cantidad recomendada $1.80
Eficiencia

Colgate Plax Whitening
País de procedencia Brasil
Contenido neto 250 ml
Ingredientes activos peróxido de hidrógeno
Precio por cantidad recomendada $2.00
No contiene flúor
Eficiencia

Colgate Plax Menta Fresh Mint
País de procedencia Brasil
Contenido neto 250 ml
Contenido de flúor 222 mg/kg
Ingredientes activos fluoruro de sodio, triclosán, gantrez
Precio por cantidad recomendada $1.80
Eficiencia

Colgate Plax Overnight
País de procedencia: Brasil
Contenido neto 250 ml
Contenido de flúor: 226 mg/kg
Ingredientes activos: fluoruro de sodio, cloruro de cetilpiridinio
Precio por cantidad recomendada $1.80
Eficiencia

Equate antiséptico sabor menta
País de procedencia: EU
Contenido neto: 1.5 L
Ingredientes activos: timol, eucaliptol, metil salicilato y mentol
Precio por cantidad recomendada $0.80
No contiene flúor
Eficiencia

Listerine Whitening pre-cepillado
País de procedencia Canadá
Contenido neto 473 ml
Ingredientes activos peróxido de hidrógeno
Precio por cantidad recomendada $1.95
No contiene flúor
Eficiencia

Listerine Freshmint Antiséptico
País de procedencia EU
Contenido neto 250 y 500 ml
Ingredientes activos eucaliptol, salicilato de metilo, timol y mentol
Precio por cantidad recomendada $2.30
No contiene flúor
Eficiencia

Listerine defensa de dientes y encias

País de procedencia Colombia
Contenido neto 250 ml
Contenido de flúor 102mg/kg
Ingredientes activos eucaliptol, salicilato de metilo, timol, mentol y fluoruro de sodio
Precio por cantidad recomendada $2.90
Eficiencia

Listerine Anti-Sarro Advanced

País de procedencia EU
Contenido neto 250 ml
Ingredientes activos eucaliptol, cloruro de zinc, salicilato de metilo, timol y mentol
Precio por cantidad recomendada $2.90
No contiene flúor
Eficiencia

Scope

País de procedencia EU
Contenido neto 250 ml
Ingredientes activos cloruro de cetilpiridinio
Precio por cantidad recomendada $3.35
No contiene flúor
Eficiencia

Dental Max

País de procedencia No indica
Contenido neto 350 ml **
Contenido de flúor desde 349 a 361 mg/kg Excedió hasta el 33% el valor declarado
Ingredientes activos fluoruro de sodio
Precio por cantidad recomendada $0.80
Eficiencia

Vié Freeze

País de procedencia México
Contenido neto 350 ml
Contenido de flúor 400 mg/kg. Excedió 26% el valor declarado
Ingredientes activos fluoruro de sodio y triclosan
Precio por cantidad recomendada: $0.55
Eficiencia

Equate pre-cepillado

País de procedencia EU
Contenido neto 710 ml
Ingredientes activos pirofosfato tetrasódico
Precio por cantidad recomendada $1.00
No contiene flúor
Eficiencia

Vié Wild Mint Concentrado

País de procedencia México
Contenido neto 350 ml
Contenido de flúor 394 mg/kg. Tuvo hasta 38% menos de lo declarado
Ingredientes activos fluoruro de sodio
Precio por cantidad recomendada $0.30
Eficiencia

Dental-bright Soriana

País de procedencia México
Contenido neto 300 ml y 1.5 l *
Contenido de flúor tuvo desde 60 a 254. Se desvió hasta con 73% menos de lo declarado
Ingredientes activos fluoruro de sodio
Precio por cantidad recomendada $1.25
Eficiencia

Oral-B para gingivitis

País de procedencia Colombia
Contenido neto 350 ml
Ingredientes activos gluconato de clorhexidina
Precio por cantidad recomendada $5.30
Eficiencia
No contiene flúor
Nota: no es un enjuague convencional; se recomienda como parte de tratamientos prescritos por un dentista

*** Ostenta las leyendas:** "Ayuda a eliminar gérmenes" "Ayuda a reducir la placa dentobacteriana y a reducir la gingivitis", "Aliento fresco" y "Satisfacción Soriana", las cuales no justifica ya que su desempeño demostró que su calidad no es uniforme porque dos de tres lotes analizados resultaron con eficiencia bacteriana pobre.

****Ostenta las leyendas:** "Contiene un agente antibacterial que ayuda a eliminar los microorganismos que causan el mal aliento, placa dentobacteriana y caries" y "Evita la gingivitis (inflamación de las encías causada por bacterias)", las cuales no justifica ya que en su desempeño resulto con eficiencia bacteriana pobre.

Enjuagues bucales sin alcohol

Freshdent sabor menta
País de procedencia México
Contenido neto 350 ml
Contenido de flúor 215 mg/kg
Ingredientes activos fluoruro de sodio y cloruro de cetilpiridinio
Precio por cantidad recomendada $0.60
Eficiencia

Oral-B con flúor para dientes y encías
País de procedencia Colombia
Contenido neto 350 ml
Contenido de flúor 226 mg/kg
Ingredientes activos cloruro de cetilpiridinio, fluoruro de sodio
Precio por cantidad recomendada $1.70
Eficiencia

Astringosol
País de procedencia México
Contenido neto 300 ml *
Ingredientes activos fluoruro de sodio, cloruro de cetilpiridinio
Precio por cantidad recomendada $1.35
Eficiencia

Colgate Plax
País de procedencia Brasil
Contenido neto 500 ml
Contenido de flúor 224 mg/kg
Ingredientes activos fluoruro de sodio, cloruro de cetilpiridinio
Precio por cantidad recomendada: $1.60
Eficiencia

Excelente
Muy bueno
Pobre

*** Ostenta en su etiquetado la leyenda:** "Reduce la caries", la cual no se justifica técnicamente, ya que previene, más no reduce la caries.

Ideario del buen cepillado

• Cepíllese los dientes por lo menos tres veces al día, utilice hilo dental y enjuague bucal diariamente para eliminar la placa depositada entre los dientes y debajo de la encía.

• Revise la etiqueta, existen enjuagues bucales (las marcas Listerine Whitening precepillado y Equate) que indican su uso antes del cepillado y cuyo fin es ayudar a remover la placa dento-bacteriana antes del lavado dental.

• Con excepción de las marcas Astringosol sin alcohol y Oral B con flúor sin alcohol, Colgate Plax sin alcohol y Freshdent, todos contienen alcohol. Al no tener alcohol, disminuyen la sensación de picazón al momento del enjuague.

• Sométase a revisiones dentales periódicas. La atención preventiva ayuda a evitar que ocurran problemas menores que, posteriormente puede que se conviertan en mayores.

• Recuerde que cuando come entre comidas también debe enjuagar los dientes.

• Tome en cuenta que también la etiqueta indica las instrucciones de uso, es conveniente seguirlas para obtener los beneficios completos que el producto ofrece.

• En general todos tienen leyendas precautorias, entre ellas: la no ingestión del producto, no dejar al alcance de los niños, prescripción para edad determinada, entre otras. Revise la etiqueta.

• En México se conocen zonas con una elevada concentración de fluoruro en el agua, en estados como Aguascalientes, Chihuahua, Durango, Jalisco, Sonora, Tamaulipas, San Luis Potosí, Guanajuato y Baja California Norte, ha habido reportes de fluorosis dental (que se caracteriza por la presencia de manchas blancas o amarillas, opacas y sin brillo en el esmalte), por lo que los enjuagues bucales con fluor en estas zonas sólo deben emplearse si el dentista lo recomienda.

¿Salieron limpios de nuestro estudio?

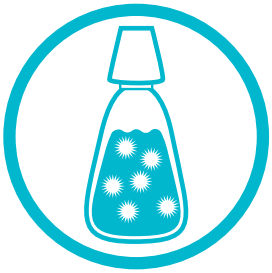
• Los resultados muestran comportamientos favorables en la evaluación de la eficacia de desinfección de la mayoría de los productos. De todos los productos analizados, sólo la marca **Dental Max** y dos lotes de tres analizados de la marca **Dental Bright Soriana** tuvieron una pobre desinfección bucal.

• De los productos analizados, sólo la marca **Oral B gingivitis,** que no es un enjuague bucal común y que es utilizado en tratamientos médicos prescritos, contiene como ingrediente activo gluconato de clorhexidina, que ya está más determinado para fines terapéuticos para eliminar la gingivitis.

• En cuanto a la veracidad de información, la marca **Dental Max** declara que "contiene un agente antibacterial que ayuda a eliminar los microorganismos que causan el mal aliento, placa dentobacteriana y caries, evita la gingivitis", pero su desempeño en la eficiencia de la desinfección fue pobre.

• La marca **Astringosol sin alcohol** ostenta la leyenda "Reduce la Caries", aunque técnicamente se demostró que previene la caries, no la reduce como presume.

• Sobre el **contenido neto**, todos los productos cumplieron con lo ostentado en el envase.



• En cuanto a la veracidad de la información declarada, se destacan incumplimientos en el contenido de flúor en las marcas: **Dental Max** y **Vié Freeze** que, aunque presentan un excedente en su declaración, parecen no tener un control sobre el producto. Y muestras de las marcas Vié Wild Mint y Dental-bright Soriana tuvieron menor contenido del indicado.

Fotos José Rodríguez

• Por otro lado, la marca **Dental-bright Soriana** ostenta las leyendas "Ayuda a eliminar gérmenes", "Ayuda a reducir la placa dentobacterina y a reducir la gingivitis", "Aliento fresco" y "Satisfacción Soriana"; sin embargo su desempeño en dos de tres lotes analizados resultó con eficiencia bacteriana pobre.

Ilustración Zoveck Studio

La ilusión de los potenciadores de la pasión

La búsqueda de la gloria fácil

En los horarios nocturnos televisivos el bombardeo es constante. Intensificar el placer sexual es la promesa de estos nuevos productos que se aplican o se beben. La novedad los convierte en los más buscados, aunque su efectos, a causa de las grandes expectativas, puedan resultar un *coitus interruptus.*

Por Alma Rosa Guerrero

Es imposible no percatarse de su existencia: los productos que ofrecen incrementar las sensaciones placenteras, la potencia sexual y favorecer los orgasmos múltiples, intensos y duraderos, se han apoderado de los espacios comerciales nocturnos de la tv y de las páginas publicitarias de revistas para adultos, en donde los mensajes y las imágenes resultan muy convincentes. ¿Será verdad que estos productos, dirigidos tanto a hombres como a mujeres, son el factor que hacía falta para alcanzar el máximo placer sexual?

Muchas personas lo creen así. El bombardeo de publicidad cumple su cometido y la facilidad para adquirir geles, bebidas y tés sin receta médica los hace accesibles para todos. A lo anterior hay que agregar que con la apertura para tratar temas relacionados con el sexo se proclama el justo disfrute de ambos integrantes de la pareja durante las relaciones íntimas. Así, hay una necesidad por obtener "el máximo placer", lo que sea que esto signifique, y si existen productos que prometen garantizarlo, pues desde luego que habrá que probarlos.

Pero ¿qué son estos productos que han merecido un anaquel especial en tiendas de autoservicio? Recolectamos algunos testimonios de personas que los probaron. Para muchas la experiencia no resultó tan grata como esperaban.

La hora del té

Valentina y Leonardo decidieron experimentar con The Sensual Tea por curiosidad, así que compraron en Sanborns el paquete de tres sobres por $249. Como bien lo advierte el instructivo de uso, la mezcla de hierbas naturales (de la que sólo les resultó familiar el ginseng) era muy amarga para la pareja, a pesar de que cada uno disolvió el contenido del sobre en su respectivo vaso de jugo de naranja. La primera experiencia sensorial fue algo tan desagradable para ellos como tomar una medicina.

"Después de 40 minutos, ninguno de los dos notó nada diferente o especial –describe Valentina–. Comenzamos a tener relaciones y llegué al clímax más rápidamente que otras veces. Salvo por eso no experimenté alguna sensación extraordinaria. Mi esposo tampoco sintió nada en particular después de tomar el té".

La relación de la pareja fue tan placentera como siempre para los dos, y aunque en realidad nunca supieron qué debían esperar, terminaron decepcionados. Encendieron la tele un rato y al poco tiempo de apagarla se quedaron dormidos. Por la mañana, Leonardo le confesó a Valentina que había tenido erecciones constantes toda la noche. "Lo peor es que continuaron durante el resto del día y él se sintió muy incómodo", relata la mujer. Leonardo atribuyó el efecto a The Sensual Tea, del cual ya no quiere saber nada. "Aún tenemos un sobre sin abrir, pero no estoy segura de querer tomarlo. Tal vez se lo regale a una amiga. Quizá a ella le funcione mejor".

Foto José Rodríguez

Por su parte, Laura y Fernando probaron el producto hace un par de años, cuando al trabajo de ella llegaron algunas muestras de obsequio. Sin embargo, la sensación no fue nada placentera, pues la bebida les provocó a ambos dolor de cabeza. "A mí me dolió muy fuerte la cabeza, no sé si está relacionado con que padezco migraña. Fernando también se sintió mal y obvio nos olvidamos de tener intimidad. No sabíamos si era conveniente tomar algún medicamento para el dolor (por la combinación con el té), así es que sólo se nos ocurrió beber bastante agua", comenta Laura al compartir su experiencia.

Respecto al caso anterior, el instructivo de The Sensual Tea advierte: "Este producto no es tóxico ni presenta ningún riesgo para la salud. Si usted es hipersensible a los componentes de algunas hierbas, éstos pueden provocarle dolor de cabeza, enrojecimiento facial y palpitaciones. Si este es su caso, tome solamente media dosis para comprobar su tolerancia a la mezcla". También aclara que no debe consumirse con exceso de cafeína (café, refrescos de cola), lo cual se traduce en que el producto no es adecuado para todas las personas. Y aun sin riesgo, ya que el dolor de cabeza que puede provocar es pasajero, el malestar físico es suficiente razón para arruinar una velada íntima entre cualquier pareja.

Algunos ingredientes de este té, que se presenta como granulados, son: raíz de gingseng, semilla china de cuscuta, semilla de jujuba común, angélica china, clavo, fruto de cnidium común, canela, raíz medicinal de mora negra hindú, cistanche planta del desierto, fruto de cereza del conácea asiático, fruto de la parra de magnolia china. En total, diez tipos de plantas medicinales de origen chino, que de acuerdo con la página del producto en Internet, tienen la facultad de mejorar la función renal para aumentar la excitación

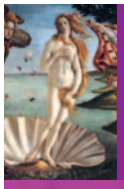
sexual, prolongar el periodo de excitación, combatir la fatiga sexual, curar trastornos sexuales, disminuir la fatiga general, mejorar el estado de ánimo y retrasar la senilidad. ¿Demasiado bueno para ser cierto?

Dentro del grupo de bebidas, se venden también suplementos alimenticios (en versiones distintas tanto para hombres y mujeres). Los productos contienen cuatro ingredientes activos que aseguran mejorar el vigor físico y sexual: taurina, la cual actúa como un neurotransmisor; cafeína, estimuladora del sistema nervioso (y alivia la fatiga); arginina, un aminoácido semi esencial que mejora la vasodilatación, y que el organismo produce en cantidades suficientes; y la pectina, la cual tiene cualidades que aportan energía.

Al tratarse de suplementos alimenticios, no hay garantía sobre el "beneficio" que los consumidores puedan obtener al tomarlos. Cada envase contiene 90 ml, y su precio oscila entre los $35 y $39.

¿Pasión que irrita?

En un foro de Internet, poco más de una decena de mujeres compartieron su experiencia con el gel Multi-O y otros productos similares. Los testimonios son contradictorios. Sólo dos mujeres refirieron estar satisfechas con el producto, sin entrar en detalles. Una de ellas expresó: "Sientes que te derrites cuando lo usas, es un placer inexplicable" (e inexplicable resulta saber por qué). Otras usuarias reportaron



¿Existen los afrodisiacos?

El término afrodisiaco proviene de Afrodita, diosa griega del amor, de quien se dice surgió desnuda de la espuma del mar de Cythera en el siglo VI, a. de C. Homero la señala en su himno como responsable de poner el deseo en las fieras, los hombres y los dioses, hasta hacer extraviar la razón de Zeus.

Los primeros afrodisiacos fueron conocidos desde la antigüedad y eran plantas y alimentos de forma parecida en su estado natural a los órganos sexuales masculinos o femeninos, o que compartían el mismo perfume que las secreciones sexuales. Por ejemplo, cuando los antiguos griegos y romanos querían "aderezar" su vida sexual, bebían tragos de un líquido llamado satirión (de la palabra griega Sátiro, dios que permitía los excesos sexuales), que se sacaba de una flor con bulbos en forma de testículos humanos.

La mandrágora –cuya raíz se asemeja a la forma de un pene– era otra planta considerada afrodisiaca. Se decía que cuando se ahorcaba a un hombre, éste eyaculaba y la mandrágora saltaba de la tierra donde caía el semen.

Se cuenta que Giacomo Casanova tenía un arma secreta afrodisiaca: confiaba en el chocolate caliente. Y no estaba equivocado, pues de acuerdo con investigadores de la universidad británica de Bristol, el chocolate tiene una sustancia que en las personas suscita una "grata sensación". El organismo aumenta la producción de la sustancia feniletilamina con la ingestión de chocolate.

Con el descubrimiento de América, muchas sustancias de origen vegetal se conocieron en el Nuevo Mundo, principalmente en la selva amazónica, manantial inagotable de hierbas medicinales para aumentar la actividad sexual de las tribus sudamericanas.

Los investigadores coinciden en afirmar que en la mayoría de los casos los efectos se dan más en los niveles de recepción, del estímulo, de la intensificación del deseo, de sensibilización; pero en muy pocos casos en la eficiencia de la respuesta sexual como tal.

Hay que tener presente que los "brebajes" que se venden como afrodisíacos, son, más que nada, un magnífico negocio. Casi siempre, los mejores trucos afrodisiacos resultan ser la buena salud, el ejercicio y la ausencia de estrés.

Por tradición popular, se consideran afrodisiacos los siguientes alimentos:

- Los pescados y los mariscos como el salmón, arenque, moluscos, almejas, mejillones, camarones, langostinos y otros crustáceos similares.
- Las hierbas y especias como el ajo, apio, semillas de calabaza, albahaca, anís, azafrán, canela.
- Los huevos de codorniz y el caviar, e incluso los de tortuga marina.
- El vino, ya que ingerido en forma moderada es un vasodilatador que prolonga la erección, al mismo tiempo que desinhibe y relaja.
- La miel, el gingseng, la vitamina E, las nueces, almendras, avellanas, y otras semillas que son alimentos energéticos.

Fuente *Historia de los afrodisiacos*, de Héctor Vallés Varela • www.pulevasalud.com

Problemas reales

En el plano sexual, existen disfunciones que obstaculizan el pleno disfrute de la intimidad. De acuerdo con el *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales* de la Asociación Psiquiátrica Norteamericana, las disfunciones sexuales se relacionan con trastornos en una fase particular de la respuesta sexual.

Si usted sospecha que padece alguno de los siguientes trastornos, antes de buscar pociones mágicas acuda al Instituto Mexicano de Sexología. Marque el número 5564 2850 de la Ciudad de México.

Trastornos del deseo
Ausencia de deseo sexual, falta de actividad sexual o ésta se lleva a cabo con disconformidad.

Trastornos de la excitación sexual
En la mujer consiste en la incapacidad de conseguir o mantener una respuesta de lubricación hasta el final de la actividad sexual. En el hombre, es una incapacidad recurrente de mantener u obtener una erección apropiada.

Trastornos del orgasmo
Es la ausencia o retraso recurrente del orgasmo a pesar de que existe una excitación sexual normal.

Trastornos sexuales por dolor
La relación sexual resulta dolorosa y por tanto el coito se vuelve desagradable. En tales casos, es necesario acudir a terapia de pareja con un profesional de la psicología y especialista en sexología.

irritación. Uno de los testimonios señalaba: "Ya probé Multi-O y no me funcionó, nomás la primera puesta, pero creo que fue psicológico, y me irritó". Otro fue más contundente: "No funciona, no sirve no lo compres. No recuerdo cuánto cuesta pero te duele lo que pagas".

El gel Multi-O tiene como ingrediente activo a la arginina. Cuando ésta se aplica en la piel, la circulación sanguínea en la zona se incrementa notablemente. Produce una sensación de cosquilleo y la piel o las mucosas se notan más sensibles.

Para usar el producto se aplica una gota sobre el clítoris, que por el efecto vasodilatador de la arginina está más irrigado y sensible, facilitando a las mujeres el orgasmo. El estuche con dos tubos de 10 gramos se vende en aproximadamente $280.

También existe la versión para hombres: el gel M Force, el cual se ofrece como retardante de la eyaculación. En este caso, cada tubo de 10 gramos contiene un gel hecho a base de esencia de clavo y de canela. El clavo se usa desde la antigüedad por sus propiedades anestésicas; la canela, por su parte, produce una sensación de calor cuando entra en contacto con la piel. En teoría, el producto contribuye a retrasar la eyaculación de manera natural, a la vez que produce una intensa sensación de calor al aplicarlo sobre los genitales masculinos.

Lo cierto es que no se hallaron testimonios de cuán bien funciona y si los resultados son los que se esperaban. El producto cuesta alrededor de $190.

Foto José Rodríguez

¿Es mejor ahorrarse el gasto?

Juan Luis Álvarez-Gayou Jurgeson, director y fundador del Instituto Mexicano de Sexología, AC (INMES), afirma que estos productos no son necesarios para obtener mayor placer sexual. Es cierto que la satisfacción sexual es beneficiosa para los seres humanos, proporciona un bienestar integral, holístico, "pues si por el contrario existe insatisfacción sexual, la persona puede sentir que una parte de su vida no está funcionando, se siente frustrada, enojada, molesta, y es posible que se presenten cuadros depresivos que requieran la atención de un especialista", señala el director del INMES.

En este contexto, son los varones los que resultan más vulnerables a los mensajes de óptimo funcionamiento sexual, pues son educados de manera muy puntual a que el tamaño del pene y la fortaleza de sus erecciones los hacen más o menos hombres.

"Los hombres deberíamos darnos cuenta de que nuestros órganos sexuales más importantes son las orejas, porque el mejor amante es aquel que sabe escuchar a su pareja, se interesa por atender lo que ella quiere, cuándo lo quiere y cómo lo quiere", afirma el especialista.

Es la desinformación en el terreno de la sexualidad lo que favorece la comercialización de productos como los anteriores. Muchos hombres, aun sin tener problemas de erección, recurren a estos artilugios con la creencia de que los convertirán por arte de magia en grandes amantes, lo cual es absolutamente falso.

Incluso en casos de existir eyaculación precoz, aclara Álvarez-Gayou "tampoco hay cremitas, ni anestésicos. Lo que se necesita es reconocer las sensaciones y ser capaces de actuar y decidir en qué momento se desea eyacular". Pocos productos sugieren tener capacidades para ayudar a detener la eyaculación precoz.

Por otra parte, no se trata de prolongar la erección por horas y horas, como prometen muchos de estos productos. "Los únicos que están obligados a mantener relaciones sexuales por horas son los actores de las películas pornográficas. Aunque, de hecho, tampoco ellos, porque hay cortes y descansos durante la filmación. Muchos hombres piensan que esta energía sexual es real y posible, por lo que buscan productos que les permitan tener tal potencia", refiere nuestro entrevistado, y agrega que "las películas porno son una ficción, no reflejan la realidad de las parejas en la intimidad".

El doctor Álvarez-Gayou asegura que estos productos son un absoluto timo, "algunos contienen vitaminas o extractos de hierbas capaces de brindar el bienestar inherente de éstos, pero no convierten a un hombre en un semental sexual". Hasta ahora, no se ha logrado demostrar que algún producto en el mercado pueda elevar el deseo sexual de los hombres y las mujeres. La única hormona que reporta cierta influencia en este sentido es la testosterona (hormona masculina), que debe suministrarse bajo prescripción médica cuando existen deficiencias de tipo hormonal que afectan el terreno sexual, y no como un método para mejorar el rendimiento sexual.

El orgasmo como fantasma

Otra creencia errónea que atormenta a muchas mujeres es el hecho de no poder lograr orgasmos durante la penetración. Para un alto número de ellas es más fácil llegar a él a través de la autoestimulación, lo cual es totalmente válido. En muchas ocasiones las mujeres no se dan la oportunidad de conocer sus órganos sexuales y el tipo de caricias que les gusta y excita. "La exploración de la propia sexualidad, conocer el propio cuerpo y reconocer sus sensaciones, es la vía para una excelente relación sexual", afirma el especialista. Por el contrario, una mujer que sin conocerse ni haber procurado su satisfacción recurre a productos como los descritos, seguramente terminará decepcionada con los resultados, pues éstos no harán el trabajo que a ella le corresponde hacer.

Por otro lado, la promesa de un súper orgasmo es muy subjetiva; cada persona maneja sus propios parámetros de satisfacción. La intensidad de los orgasmos puede variar, pues depende de varios factores durante el encuentro sexual, finalmente es el cerebro y el estado físico en general de una persona la que la hace más receptiva o no a los estímulos sexuales externos. El estrés, el cansancio, algún malestar físico o enfermedad pueden inhibir el disfrute sexual, mientras que un estado de ánimo favorable, acompañado de un buen estado físico en general, además de un autoconocimiento en el terreno sexual, serán más que suficientes para disfrutar el momento con plenitud.

Foto José Rodríguez

"La sexualidad es inherente a los seres humanos y nosotros podemos ser el mejor producto junto con la pareja, para experimentar, para hacer cosas divertidas, para buscar cómo incrementar nuestro compromiso y nuestro disfrute sexual sin necesidad de utilizar elementos o productos que entren a nuestro cuerpo con este fin. Se pueden usar, por ejemplo, juguetes sexuales, muchas parejas enriquecen su vida sexual con ellos, los cuales tampoco son baratos pero al menos se tiene la garantía de que no provocan una reacción en el organismo, puesto que no se aplican en la piel o se ingieren, o sostienen una falsa promesa, como la que predomina en muchos de los productos citados", concluye Juan Luis Álvarez-Gayou. La promesa de una vida sexual más plena está en un empaque, pero la verdadera está dentro de usted.

Por amor a su salud, coma frutas rojas

Fotoarte Roberto Paz

El **color rojo** se asocia a fuerza, salud y pasión, todos ellos componentes indispensables para el bienestar. **La naturaleza nos ofrece una gran variedad de frutas nutritivas, que ayudan a tener salud y vitalidad.** Enseguida encontrará las bondades de algunos de los frutos rojos más saludables, los cuales le sugerimos poner en la mesa para celebrar el **amor... a su corazón.**

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Durante muchos años se ha dicho que la capacidad de los seres humanos para distinguir los colores es parte del proceso evolutivo que nos ayuda a elegir los frutos maduros que están en su punto y a distinguir las frutas rojas del verde del forraje.

Algunos otros no comparten la visión de esta teoría, como Mark Changizi, investigador del Instituto Tecnológico de California, quien sostiene que si tenemos en cuenta la enorme variedad de dietas en los primates con visión tricromática (la capacidad de distinguir tan sólo tres colores), el argumento anterior no es convincente.

Lo cierto es que los frutos a los que la naturaleza dotó de potentes colores rojos bien podríamos definirlos como "apasionados" beneficiarios de la salud.

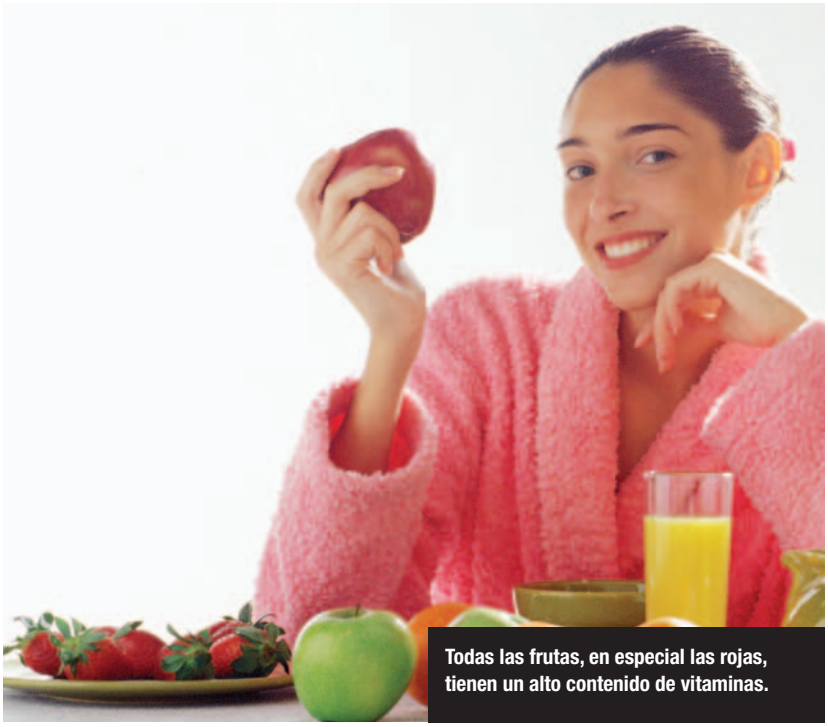


Foto Archivo

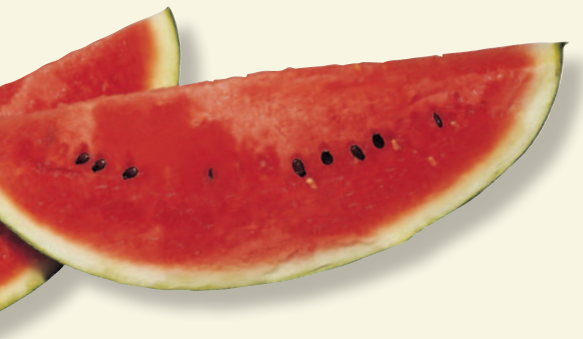
Todas las frutas, en especial las rojas, tienen un alto contenido de vitaminas.

Algunos saludables ejemplos de frutos rojos

Arándano rojo. Como contiene escasos hidratos de carbono, su valor calórico es bajo, así que no hay pretexto para no ponerlo en la mesa y en su boca. Los arándanos son una excelente fuente de vitamina C y fibra dietética. Contienen tambien taninos, sustancias con propiedades laxantes, tónicas y depurativas. Pruébelos, porque su gran cantidad de pigmentos naturales aporta acción antioxidante. Además, el jugo de arándano tiene acción antiséptica y antibiótica sobre los gérmenes que causan las infecciones urinarias.

Sandía. Es la fruta que más cantidad de agua contiene (93%), por lo que su valor calórico es muy bajo, apenas 20 calorías por 100 gramos. Los niveles de vitaminas y sales minerales son poco relevantes (aunque destacan el potasio y, en menor medida, el magnesio).

La sandía es ideal para las épocas de calor, en las que el cuerpo necesita más agua. Entre más madura, más amplio es su ombligo (extremo del tallo). Será más jugosa si al golpearla con los nudillos suena hueca.



Fresas. Aportan pocas calorías y su componente más abundante, después del agua, son los hidratos de carbono, como la fructosa y la glucosa. Su aporte de fibra es alto. ¡No gaste su dinero en pastillas de vitamina C y ácido cítrico! Las fresas son una excelente fuente de ambos elementos. Popularmente, las fresas están consideradas como un magnífico remedio para tratar la artritis, las reumas y la gota, entre otros males.

Ciruelas. Las ciruelas rojas son jugosas y de sabor más dulce que las amarillas; contienen mucha agua e hidratos de carbono, como el sorbitol, que tiene una leve acción laxante. El aporte de vitaminas A y E es moderado, aunque ambas son de acción antioxidante. Si quiere que su piel y cabello luzcan saludables, coma ciruelas. Los pigmentos de esta fruta tienen acción antioxidante y antiséptica. Para ayudar a combatir el estreñimiento, desayune ciruelas frescas, secas o en mermelada.

Granada. Proporciona energía al organismo y es especialemente rica en fibra dietética. La medicina tradicional le confiere al fruto, las raíces y la corteza del granado propiedades antiinflamatorias. Con la granada se prepara la granadina, bebida que se usa para preparar bebidas refrescantes.

Uvas. Tienen un alto contenido de potasio, fibra dietética, vitamina C, niacina, calcio y, en menor cantidad, ácido fólico. A la pulpa de la uva se le atribuyen efectos laxantes.

Manzana. Esta fruta es rica en azúcares y aporta fósforo, potasio, hierro y vitamina C. La cáscara es rica en fibra. El apetitoso fruto del manzano tiene un periodo de maduración amplio, por eso se conserva fácilmente a temperatura ambiente. Las mejores (las que serán más frescas y jugosas) son las de cáscara más brillante, textura dura y fuerte aroma.

Aroma, color, sabor

Las frutas constituyen un grupo de alimentos indispensable para la salud y bienestar de toda persona, especialmente por su aporte de fibra, vitaminas y minerales y sustancias de acción antioxidante (vitamina C y E, betacaroteno, licopeno –que es uno de los encargados de teñir de rojo a las frutas y verduras–, luteína, flavonoides, antocianinas, etc.). Junto con verduras y hortalizas, las frutas son casi fuente exclusiva de vitamina C.

La mayoría de las frutas tienen un alto porcentaje de agua (con frecuencia mayor al 85% del peso total del fruto), además de que son bajísimas en grasas. Es también por esta razón que su ingesta es tan conveniente para llevar una dieta sana y mantenerse en línea.
Por otra parte, los hidratos de carbono, que constituyen el principal nutritivo dominante en las frutas, se queman en gran parte durante el metabolismo para aportar una enorme cantidad de energía.

Aunque son una fuente importante de vitaminas y minerales, el aporte de cada una de ellas es muy variable: El betacaroteno (provitamina A, esencial para un crecimiento normal), así como otros carotenoides, se encuentran principalmente en las frutas amarillas-anaranjadas.

Las frutas cítricas son fuentes excelentes de vitamina C, que, entre otras cosas, evita el escorbuto, trastorno que se caracteriza por provocar debilidad, acompañada de ulceraciones y la pérdida de los dientes, ataca a las encías, piel y membranas mucosas.

Hay frutas muy altas en potasio, como el plátano, kiwi, naranja, mandarina, mango, melón, papaya, sandía y todas las frutas deshidratadas, entre otras), mineral que debe monitorearse en pacientes con afecciones del riñón.

El magnesio, presente en algunas frutas, principalmente en el plátano, tamarindo y tuna, es esencial para el metabolismo humano. Una baja cantidad de magnesio entre los grupos que padecen desnutrición produce temblores y convulsiones.

El hierro, que es necesario para la formación de la hemoglobina (pigmento de los globulos rojos de la sangre responsables de transportar el oxígeno) se encuentra en frutos como la ciruela, el durazno, la granada y el mamey.

> “Las frutas cítricas son fuentes excelentes de vitamina C, que, entre otras cosas, evita el escorbuto.”

Foto Archivo

Para comerse mejor

1 Es conveniente consumir las frutas lo antes posible después de su compra, para aprovechar al máximo su potencial nutrimental.

2 Disfrútelas al momento mismo de abrirlas o cortarlas. Tanto el calor como el aire destruyen importantes vitaminas (en especial la vitamina C es susceptible a oxidarse).

3 Las frutas se pueden consumir crudas, cocidas, enlatadas o conservadas mediante distintas preparaciones; sin embargo, la forma ideal de consumirlas es en crudo. Los métodos de cocción disminuyen su aporte nutrimental, sobre todo con respecto a la vitamina C y tiamina.

4 Si la piel o cáscara es comestible, es mejor no pelarlas (cuidando lavarlas muy bien) para obtener un buen aporte de fibra.

5 En caso de que necesite quitar la cáscara, recuerde que la parte más externa de las frutas (debajo de la piel) es la que concentra la mayor cantidad de vitaminas, por lo que un pelado profundo hace que se pierdan estos nutrientes.

6 No olvide que resulta más barato consumir las frutas de la estación, además de que siempre estarán más frescas y jugosas.

7 Al preparar las frutas, recuerde lavarse las manos, cuidar que los utensilios que emplee estén limpios y, por supuesto, no olvide lavar muy bien todas las frutas. Las pequeñas y delicadas, como fresas, frambuesas, moras, etc. deben enjuagarse en un colador para evitar que se maltraten. Antes de cortar y servir frutas crudas que tengan piel resistente, como las sandías, lávelas a conciencia con un cepillo destinado exclusivamente a ese uso y con abundante agua.

Nuestro país es privilegiado, pues la diversidad de climas hace posible que haya una gran variedad de frutas frescas y baratas durante todo el año. ¡Llene de salud su corazón y disfrútelas durante 365 días!

Quién es quién en los precios

- Tortillas
- Gasolina
- Medicamentos
- Útiles escolares
- Aparatos electrodomésticos
- Productos de la canasta básica
- Envío de dinero de EU a México...

  y muchos productos más

Consúltelo en:

www.profeco.gob.mx

o al Teléfono del Consumidor: si vive en el DF marque **5568 8722,** o larga distancia sin costo para el resto de la República **01 800 468 8722**

Profeco
Vivir Mejor

El valor de la amistad

El tiempo que pasas con tus amigos siempre es el más divertido, así que te traemos dos increíbles juegos para que los compartas con ellos y así, además de pasar un rato genial, recuerdes cómo debes tratar a tus amigos y cómo quieres que un amigo te trate a ti. ¿Estás listo para tirar el dado en Serpientes y Escaleras y escapar de los peligros en el Laberinto de la Amistad??

Los buenos amigos

La vida de un niño no sería tan divertida sin los amigos. Eso de seguro lo sabes bien, pues apostamos que al menos tienes un gran amigo o amiga con quien la pasas súper. Y sin importar si se trata de un vecino o compañero de escuela, o si es alto, bajito, flaco, con pecas o usa lentes, lo importante es que cuando están juntos el momento es una maravilla, pues platican, juegan, ríen, intercambian chistes, estampitas y un montón de cosas más.

Una persona tan especial en tu vida, como lo es un amigo, merece el mejor trato que puedas darle, y el esfuerzo para no tener actitudes que lo hagan sentir mal. Así que te invitamos a jugar y aprender sobre el significado de la amistad.

Ilustración Mónica Miranda

PEDIATRÍA

Psic. Celia Palacios Suárez y Psic. Ana Ma. Baltazar Ramos*

Algunas personas no son capaces de tolerar la más mínima molestia en la satisfacción de sus deseos, y no soportan ningún sentimiento o circunstancia desagradable. En los niños, este es un comportamiento normal

¿Cómo manejar la frustración en la infancia?

Cuando el bebé nace requiere de alguien a su lado para que resuelva todas sus necesidades: hambre, sed, calor, comodidad. Para que sobreviva es necesario que a su lado esté un adulto que lo proteja ante cualquier dificultad. Es por ello que los padres y, en especial, las madres, aprenden a interpretar su llanto. Quienes no conviven cotidianamente con el bebé, al escuchar llorar, oyen sólo eso, llanto, pero su mamá o quien lo cuida aprende que hay diferentes tipos, según sus necesidades. De esta manera, la madre resuelve todas sus demandas. Sin embargo, esto sólo dura unos meses, pues hacia el año de edad, el pequeño empezará a decir sus primeras palabras, lo cual será una alegría más para los padres, pero también aprovecharán para enseñarle a pedir las cosas hablando y no con llantos, con lo cual se fortalecerá su lenguaje y también sabrá postergar la satisfacción de sus necesidades, a enfrentar la frustración, y a prepararse para una vida socializada.

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Instalar lámparas fluorescentes no basta

Los **focos ahorradores** tienen su truco

Cambiar sus **focos** (esos calentadores eléctricos que de paso iluminan) por **lámparas ahorradoras de energía** ha dejado de ser una simple buena idea. Es ya una práctica casi rutinaria. Pero para **aprovechar** al máximo los beneficios **económicos** y **ambientales** que éstas ofrecen, usted necesita conocer ciertas **estrategias** para que la inversión sí regrese a su bolsillo.

Por José Armando Aguilar

Hasta hace algunos años, los consumidores habíamos experimentado una muy comprensible desconfianza por las lámparas ahorradoras de energía: eran feas, iluminaban raro y por si fuera poco, eran muy caras. Por fortuna, la industria –con esmero en el diseño y la funcionalidad de sus productos– y los programas de eficiencia energética, promovidos por el gobierno y asociaciones civiles, han colaborado para que se incremente su popularidad.

Actualmente, las razones para elegir una lámpara fluorescente compacta (LFC), que es mejor conocida como lámpara ahorradora, son contundentes:

1 Menos consumo, más ahorro

Aunque el costo de una lámpara fluorescente es mayor al de un foco convencional, ésta puede durar hasta 10 veces más y llega a consumir hasta cuatro veces menos energía. De acuerdo con el Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (Fide), el ahorro en watts puede superar el 70%. Imagínese las posibilidades de ahorro en un país en el que la iluminación representa una tercera parte del consumo de energía total en los hogares (y que usted paga mes con mes en su recibo).

2 Luz verde

Según Energy Star, programa de ahorro de energía de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, si en cada uno de los hogares estadunidense se reemplazara sólo un foco incandescente por una LFC se evitarían gases invernadero equivalentes a las emisiones de 800 mil autos. Y es que la energía eléctrica proviene principalmente de los combustibles fósiles (petróleo, gas y carbón), la quema de éstos representa la mayor fuente de emisiones de gases efecto invernadero que provocan el cambio climático y que afectan al planeta entero.

Por lo anterior, muchos le han otorgado a las lámparas fluorescentes compactas un lugar de honor entre los salvadores del planeta. Y bien podría ser esto cierto. Cambiar la mayoría de nuestros ahora ineficientes focos incandescentes por lámparas ahorradoras de energía, es una forma en que los consumidores colaboremos a salvar nuestro medio ambiente. Sin embargo, para alcanzar el total rendimiento de una LFC, es necesario contar con la información correcta para no terminar con un montón de buenas intenciones mal ejecutadas.

Una luz al mundo

La eficiencia de las lámparas ahorradoras se ha comprobado a tal punto, que varios países impulsan programas para sustituir las lámparas incandescentes por LFC.

Australia. Prohibidas las lámparas comunes a partir del año 2010.

Irlanda. No se venderán más productos de iluminación incandescente a partir de enero de este año. Canadá y el estado de California adoptarán esta medida para 2012.

América Latina. Los países pioneros son Cuba, Venezuela y Nicaragua, que han iniciado planes de sustitución de lámparas con vías a su total reemplazo.

China. En 10 años planea eliminar el uso de lámparas incandescentes, lo que será de gran ayuda: la nación más poblada del mundo es el productor del 70% de estas lámparas, mientras que sólo 15% de los hogares chinos tienen lámparas fluorescentes compactas.

Taiwan. Prohibirá la producción de lámparas incandescentes para el 2010 y promete erradicar su uso para 2012.

Unión Europea. Busca la prohibición de productos con iluminación incandescente.

Fuente Greenpeace

Mitos fluorescentes

Los multimencionados datos sobre la capacidad de iluminación y el tiempo de vida de las LFC se basan en estudios hechos en laboratorios, bajo condiciones altamente controladas. Algo que no sucede en la vida real, por lo que el uso diario que les demos en el hogar puede darnos otros resultados. Incluso, el mal empleo de una lámpara ahorradora de energía podría llegar a significar una eficiencia aún menor que la otorgada por un foco convencional.

Así que, desde ahora, acabemos con el mayor de los mitos: no es verdad que cambiar por completo los focos incandescentes que hay en nuestra casa por cualquier tipo de lámpara fluorescente sea lo más recomendable. De hecho, un estudio realizado por el Lighting Research Center, basado en un modelo que representaba un hogar tradicional estadunidense, reveló que de 15 instalaciones eléctricas, sólo cinco (¡un tercio!) fueron apropiadas para poder instalar LFC.

> "El 88% de usuarios de lamparas ahorradoras de energía son del sector residencial. El 12% restante son usuarios de los sectores comercial, público e industrial."

Así pues, existen varios factores a considerar antes de elegir una lámpara ahorradora y al momento de instalarla en su hogar:

1 El lugar ideal

A diferencia de las típicas lámparas incandescentes, el tiempo que le toma a una LFC para alcanzar su máximo rendimiento es considerable: 23 segundos en promedio para obtener el 80% de su estabilidad... pero para alcanzar el 100% de su potencia deben pasar hasta ¡20 minutos! Así, el cambio que resulta más recomendable es utilizar lámparas ahorradoras en lugares en los que estarán encendidas por largos periodos de tiempo, como recamaras, cocina y sala, para aprovechar al máximo su capacidad sin gastar de más.

2 Encendido, apagado, encendido, apagado...

someter a las LFC a constantes encendidos y apagados, reduce considerablemente su vida útil. Si a esto agregamos que en el momento en que se enciende una LFC el consumo de energía es muy elevado, la recomendación es más que clara: no instalarlas en lugares que sean poco concurridos y de paso, como pasillos, baños y el clóset. En estos casos, por ahora, la mejor opción es utilizar focos incandescentes de 25 watts. La estrategia ideal para colocar lámparas ahorradoras es hacerlo en lugares en los que como mínimo permanecerán encendidas durante 15 minutos.

Fotos Archivo

De acuerdo con el Fideicomiso para el Ahorro de Energía, una vez instaladas las lámparas fluorescentes compactas, el ahorro en watts puede superar el 70%. Imagínese el impacto que esta cifra puede representar en su consumo de energía, y más importante, en su cartera.

¿Qué hacer si una lámpara se quiebra?

Aunque el mercurio contenido en una lámpara ahorradora, al parecer, no representa por sí solo un riesgo para los consumidores, no está demás tener en cuenta recomendaciones muy sencillas para evitar problemas. Estos son los pasos a seguir, de acuerdo con la Environmental Protection Agency, en caso de que una LFC se rompa en su hogar:

VENTILE EL CUARTO

• Desaloje la habitación y no permita que nadie camine sobre el área en que se quebró la lámpara.
• Abra las ventanas para que el lugar se ventile por lo menos 15 minutos y apague el aire acondicionado, si cuenta con él.

LIMPIE EL ÁREA AFECTADA

Para limpiar superficies firmes:
• Con mucho cuidado, utilice un trozo de cartón para recoger el polvo y los fragmentos de vidrio, e introduzca todo junto en una bolsa de plástico.
• Ocupe cinta canela para levantar todos los pequeños trozos de vidrio y el polvo restante que pueda quedar en la superficie.
• Limpie el área con toallas de papel mojadas y deséchelas en la bolsa.
• No utilice aspiradora.

Para limpiar alfombras:
• Utilice el cartón, la cinta canela y la bolsa de plástico, como en el caso anterior, para retirar los desechos.
• Ocupe la aspiradora sólo si no pudo recoger todos los vidrios y el polvo. Tendrá que retirar la bolsa del aparato y depositarla en la bolsa de plástico.

Fotos Archivo

TIRE ADECUADAMENTE LOS DESECHOS

• Selle la bolsa y deposítela en un bote de basura que esté fuera de las habitaciones de su hogar.
• Lávese las manos.

¿ROPA DE MERCURIO?

Si su ropa, colchas o sábanas entraron en contacto directo con los vidrios y el polvo de mercurio, la Environmental Protection Agency recomienda desecharlos. No los lave porque los fragmentos de mercurio pueden dañar su lavadora y/o contaminar el desagüe. Si se trata de zapatos o tenis, límpielos con toallas de papel húmedas y deséchelas en una bolsa de plástico.

Fuente Environmental Protection Agency, Estados Unidos.

---

3 Huecos con luz

Las instalaciones de lámparas que van incrustadas en el techo (muy comunes para iluminar un único objetivo), no son un buen lugar para colocar una LFC en espiral o de tubo: más de 50% de su capacidad se desperdiciará porque la mayor parte de la iluminación se emite por los lados. Es mejor elegir reflectores fluorescentes para interiores (vea el recuadro "Cada quien con su cada cual") para mantener bien iluminada cada área de su casa.

4 La importancia de la posición

Algunas lámparas fluorescentes compactas requieren de una posición especial durante su instalación para su óptimo funcionamiento. Una lámpara instalada en posición incorrecta reduce hasta 25% su potencia y, por lo tanto, su eficiencia. Busque en el empaque leyendas del tipo: "Esta lámpara funciona mejor con la base hacia arriba", es decir, como colocamos un foco común. Identificar estas leyendas le ayudarán a ahorrar energía.

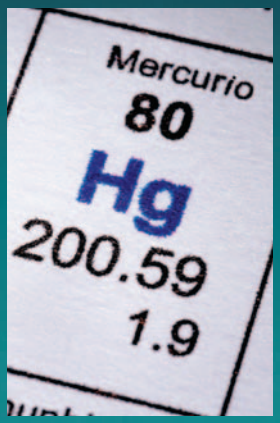
5 El factor temperatura

Deténgase sólo un momento frente al estante de lámparas ahorradoras en el supermercado. Tome una al azar y podrá leer en el empaque una advertencia: "Esta lámpara alcanza su óptima eficiencia a temperaturas no mayores a los 25 grados centígrados". Pues sepa usted que en algunas instalaciones eléctricas cerradas destinadas para LFC (como las incrustadas en los techos y las lámparas de baños y cocinas), el calor con frecuencia

El uso de fluorescentes para el neófito absoluto

• Antes de quitar o instalar cualquier lámpara ahorradora, apague el interruptor de energía eléctrica a fin de prevenir el riesgo de choques eléctricos. Espere a que se haya enfriado la lámpara para evitar quemaduras.
• Al instalar (o quitar) una lámpara ahorradora, sujétela por la base, nunca por los tubos, y gírela sin forzarla (los tubos de cristal de estas lámparas son muy frágiles) para que se enrosque adecuadamente.
• Para mantener una buena iluminación, limpie con un paño seco y limpio los tubos de la lámpara cuando menos cada seis meses o antes si se encuentra en zonas sucias (en la cocina, por ejemplo).
• Las lámparas ahorradoras pueden causar interferencia con otros aparatos como radios, teléfonos, televisores o controles remotos. Cuando esto ocurra, conecte el aparato en otro contacto eléctrico.
• Pinte sus habitaciones preferentemente de colores claros para aprovechar la luz.

Fuente Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor



¿Luz peligrosa?

Cada lámpara ahorradora de energía contiene en promedio algo así como 5 mg de mercurio, cantidad mínima si consideramos que, por ejemplo, un termómetro clínico contienen 100 veces más de este elemento químico. A pesar de esto, la Environmental Protection Agency de Estados Unidos considera a las LFC como un desecho peligroso, porque cuando las lámparas se rompen, liberan vapores de mercurio que al concentrarse en un solo lugar son dañinos para los humanos y la naturaleza. Ante esto, las autoridades ecológicas de ese país han implementado programas de recolección a fin de evitar que las lámparas lleguen sin ningún control a incineradores municipales –la incineración arroja el 90% del mercurio a la atmósfera–, tiraderos o a los lagos. En México, al parecer, no existen programas para un manejo adecuado de las lámparas ahorradoras cuando se desechan. Así pues, el que los consumidores optemos por utilizar de manera inteligente LFC es sólo el primer paso de un esfuerzo que debe incluir programas de recolección y reciclaje de las lámparas usadas.

Frío o cálido

Las lámparas ahorradoras de energía generan luz que puede percibirse como cálida o fría. A esta característica se le conoce como “temperatura del color”, que no es otra cosa que la tonalidad que dan al ambiente. Entender este concepto es tan simple como la variación de luz durante un día: cuando amanece, el sol toma un color rojizo, que se convierte de amarillento a blanco al medio día, para terminar anaranjado en el ocaso. Con relación a las lámparas, a los tonos más rojos o anaranjados se les conoce como cálidos; mientras que a la luz blanca se le conoce como fría. En casa, es recomendable una tonalidad cálida (que induce al relajamiento y bienestar) cuando se trata de áreas como el comedor, la sala o los dormitorios. En áreas de servicio como la cocina y el estudio, es recomendable una tonalidad fría, ya que induce a una mayor actividad.

Fuente Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

Cada quien con su cada cual

La siguiente tabla es una guía del programa estadunidense de ahorro de energía, Energy Star, para saber cómo elegir la LFC correcta.

LFC	Lámparas de pie y escritorio	Lámparas colgantes	Lámparas de techo	Ventilador de techo	Lámparas de pared	Lámparas incrustadas en el techo	Lámparas de riel	Lámparas de exteriores cubiertas	Lámparas de exteriores expuestas
Espiral	✓		✓	✓	✓			✓	
Tipo foco	✓	✓		✓				✓	
Tipo globo		✓							
Tubo	✓		✓		✓			✓	
Vela				✓	✓			✓	
Reflector interiores				✓		✓	✓		
Reflector exteriores									✓

Fuentes Artículo The CFL myth, Lighting Design Application, octubre, 2007 • www.energystar.gov • www.epa.gov • www.greenpeace.org

Foto http://www.energystar.gov/

Más o menos el 20% de la iluminación en los hogares es con lámparas ahorradoras.

supera ese límite. A temperaturas excesivamente elevadas muchas lámparas ahorradoras emiten 20% menos iluminación, y con frecuencia terminan por fundirse en unas cuantas semanas.

6 Sin salirse del riel

La mayoría de las LFC no pueden utilizarse en combinación con controles de intensidad luminosa (dimmers), fotoceldas para encendido automático, ni en lámparas tipo riel. Verifique en el empaque que la lámpara ahorradora está diseñada para trabajar con estos dispositivos. También tenga especial cuidado con aquellas LFC que no deben exponerse directamente al agua. Existen lámparas especiales para exteriores que soportan agua.

7 Las que engañan

Para darnos una idea del rendimiento de una lámpara ahorradora, a los consumidores –acostumbrados a medir la cantidad de luz en focos, más que en watts– nos gusta saber qué cantidad de focos va a sustituir; así que las empresas, conscientes de que es un factor de decisión de compra, nos muestran comparativos en los empaques de sus productos: "Esta lámpara sustituye a seis focos de 60 watts". Lo malo es que no todos dicen la verdad. Por eso, le recomendamos que consulte nuestro último estudio de calidad de lámparas ahorradoras en el sitio de Internet www.profeco.gob.mx, donde le decimos cuáles son las marcas que pretenden engañarlo y las que en verdad funcionan.

Toallas de baño

Cuando “secar desde nuevas” no es suficiente

Pocos artículos forman parte de nuestra rutina diaria tanto como la toalla de baño, pues su uso cotidiano transcurre sin que apenas la notemos, hasta que es necesario cambiarla por una nueva. En ese momento se percibe la importancia que tiene para secar y la comodidad que puede ofrecer o, incluso, que puede servir como objeto de decoración. Mediante este estudio de calidad, le ayudamos a elegir sus nuevas toallas.

La tarea de cambiar una toalla, en principio sencilla, puede complicarse en un mundo artificialmente lleno de marcas, tamaños, calidades, estilos, adornos y colores. Frente a esta diversidad, al analizar las toallas de baño que el mercado ofrece, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor decidió enfocarse en características evaluables como la capacidad de secar, los materiales con que se fabrican, la comodidad que ofrecen y la durabilidad, al margen del diseño que usted elija para sus próximas toallas.

El estudio

Se analizaron 38 modelos de toallas para baño pertenecientes a las 33 marcas más representativas que el mercado nacional ofrece, confeccionadas en tela 100% algodón y con dimensiones similares a 76 x 152 cm, por ser éstas las más comunes. Cada modelo se sometió a 16 pruebas, cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor. Se corroboró que, al igual que en cualquier otro producto textil que se ofrezca a la venta, las etiquetas permanentes presentarán en idioma español el total de materiales que se utilizaron en su fabricación en orden de predominio, dimensiones, instrucciones de cuidado, marca, país de origen y nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación.

Acabados. Visualmente se verificó que las toallas tuvieran una buena presentación y estuvieran libres de defectos detectables a simple vista. La homogeneidad del color mereció atención especial: la toalla debía presentar un teñido uniforme, sin manchas ni decoloraciones. También se revisó que el patrón de tejido fuera homogéneo y no presentara fallas como agujeros, nudos o motas, entre otros. En cuanto a confección, se verificó la uniformidad de las costuras, inspeccionando que el número de puntadas en su diseño fuera constante y que no presentaran fruncidos, ondulaciones o deformaciones. Las muestras analizadas no reportaron, en general, ningún mal acabado en su presentación.

Dimensiones. Se midieron el ancho y el largo de las toallas para cotejar que correspondieran con las dimensiones indicadas en su etiquetado de información al consumidor.

Identificación y contenido de fibras. Se verificó que el tipo y porcentaje de fibras declarado por el fabricante en la información de la etiqueta permanente de la prenda coincidieran con el del tejido de la muestra. Todas las muestras que fueron analizadas están confeccionadas con fibras 100% algodón.

Resistencia al encogimiento. Se evaluó el comportamiento dimensional (encogimiento o alargamiento) que sufren las prendas después de su mantenimiento (lavado y secado).

Resistencia a la decoloración. En las pruebas se determinó el grado de decoloración que sufren las toallas de baño por los efectos del lavado normal o del contacto con agua común, clorada y de mar, así como de la exposición al sol y el frote (en seco y húmedo), durante su uso o mantenimiento.

Capacidad de secado. Para la evaluación de este rubro se analizó el desempeño de la toalla en las siguientes pruebas: absorción, velocidad con que la toalla absorbe agua; repelencia, tendencia a repeler el líquido y capilaridad, propiedad del tejido para distribuir el agua entre sus fibras y aprovechar toda su superficie durante el secado.

Durabilidad (apariencia). Se evaluó el desgaste de las toallas por la acción del lavado normal. En particular, se verificaron efectos como encogimiento o alargamiento del tejido, así como la pérdida de comodidad y la deformación del afelpado (o rizo). Además, para evaluar la resistencia del tejido al uso cotidiano, se incluyeron pruebas para comprobar su resistencia a los jalones y al rasgado.

Confort. Esta evaluación incluyó la determinación del nivel de afelpado (o rizo) y el peso por área de las muestras analizadas, ponderando qué tan grueso o ligero se percibe el tejido de las toallas.

Ficha técnica

Realización del estudio 23 de julio al 14 de noviembre de 2008
Muestreo 4 de agosto al 16 de octubre de 2008
Marcas/modelos analizados 33/38
Pruebas realizadas 1,976

Foto Archivo

Normatividad

Las siguientes normas fueron empleadas como referencia:

NOM-004-SCFI-2006 Información comercial. Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir y sus accesorios.
AATCC Test Method 22-1989 Water Repellency Spray Test (repelencia al agua, prueba de rocío).
AATCC Test Method 162-1991 Colorfastness to water Chlorinated Pool (solidez del color al agua clorada de alberca).
AATCC Test Method 79-1992 Absorbency of Bleached Textiles (absorción de textiles blanqueados).
Normas mexicanas de la serie A aplicables al producto y las metodologías internas del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Recomendaciones de compra

• Antes de basar su decisión de compra sólo en su gusto, consulte las tablas de resultados del presente estudio y verifique el desempeño y calidad de las muestras analizadas en él.

Fotos José Rodríguez

Toallas de baño 100% algodón

Marca / Modelo / País de origen	Acabados	Dimensiones verificadas	Confort		Resistencia al encogimiento	Durabilidad	Resistencia a la decoloración	Capacidad de secado	Precio ($) más IVA	Evaluación global de calidad
		Ancho (cm) x largo (cm)	Peso	Afelpado						
La Josefina/ Hotelera/ México	Excelente	73 x 132	Media	Medio	E	E	MB	E	$51.14	**E**
Royal Crown/ T. 2026/ México	Excelente	79 x 143	Media	Alto	E	MB	MB	MB	$79.90	**MB**
Select Edition/ No presenta/ México	Excelente	80 x 120	Ligera	Bajo	MB	MB	MB	E	$134.79	**MB**
La Josefina/ Centenario/ México	Excelente	81 x 148	Ligera	Baja	E	MB	MB	E	$60.00	**MB**
Sahara soft towels/ Sahara Mango México	Excelente	77 x 140	Muy pesada	Alto	E	MB	B	MB	$77.39	**MB**
Tommy Hilfiger/ No presenta/ India [a]	Muy Bien	90 x 178	Media	Medio	E	MB	B	E	$369 $219	**MB**
Vintage Medern Elitel/ 2125/ México	Excelente	78 x 145	Pesada	Medio	E	MB	MB	MB	$177.65	**MB**
Wamsutta Perfection/ 99585/ EU	Excelente	78 x 139	Media	Medio	R	MB	MB	E	$375	**MB**
Carisma/ 60270/ Colombia	Excelente	100 x 184	Pesada	Alto	MB	B	B	E	$259 $159	**MB**
Kathy Taylor Home/ Nevada / Colombia	Excelente	70 x 137	Pesada	Medio	MB	MB	MB	MB	$275 $199	**MB**
La Mode/ CENEFA/ México	Muy Bien	79 x 140	Ligera	Medio	MB	MB	MB	E	$75.56	**MB**
Cherokee/ T. 2171/ México	Excelente	79 x 146	Pesada	Alto	B	B	B	E	$118	**MB**
Home Nature/ No presenta / No presenta [d]	Muy Bien	72 x 149	Pesada	Alto	MB	MB	MB	MB	$189	**MB**
Laura Ashley London/ 1001LLMB / Colombia	Excelente	69 x 142	Pesada	Alto	E	MB	B	MB	$209	**MB**
New Wave/ Barcelona/ México [a, c]	Muy Bien	76 x 140	Ligera	Bajo	MB	MB	MB	E	$41	**MB**
Sahara Soft Towels / T. 2166/ México	Excelente	77 x 140	Muy pesada	Alto	B	MB	B	MB	$75.65	**MB**
Chester & Peck/ T. 2167/ México	Muy bien	77 x 143	Pesada	Alto	MB	MB	B	MB	$266	**B**
Nova Distex/ No Presenta / México [a, c]	Muy Bien	75 x 151	Ligera	Medio	B	MB	B	E	$70	**B**
Romance Clásico/ Ivory/ Colombia	Muy Bien	69 x 142	Media	Medio	B	B	MB	E	$94.00	**B**
San Jorge/ Grid Velour/ México	Excelente	69 x 135	Ligera	Medio	MB	MB	MB	MB	$78	**B**
Velour/ No presenta/ Colombia [a])	Excelente	68 x 100	Media	Medio	MB	MB	B	E	$230 $199	**B**
Knapp & Tully/ TOA-L1001KTMBLI/ Colombia	Muy bien	68 x 143	Pesada	Alto	E	MB	B	MB	$199	**B**
Prestige/ T.2156/ México	Excelente	79 x 137	Media	Alto	E	B	MB	MB	$91.80	**B**
Towel/ Nova/ México	Muy Bien	69 x 133	Ligera	Medio	E	MB	MB	MB	$43.40	B
Tribute/ T. 2157/ México	Muy Bien	79 x 129	Ligera	Medio	E	MB	MB	MB	$62	B

Toallas de baño 100% algodón (continuación)

Marca/ Modelo/ País de origen	Acabados	Dimensiones verificadas	Confort		Resistencia al encogimiento	Durabilidad	Resistencia a la decoloración	Capacidad de secado	Precio ($) más IVA	Evaluación global de calidad
		Ancho (cm) x largo (cm)	Peso	Afelpado						
Hateks/ HT1903-3 / Turquía [a]	Muy Bien	68 x 136	Pesada	Alto	MB	B	B	E	$319	B
Karsten/ Chenille/ Brasil	Excelente	86 x 170	Media	Medio	B	B	MB	E	$259 $189	B
mainSTAYS home/ No presenta/ México	Excelente	75 x 123	Ligera	Bajo	E	R	MB	E	$72.18	B
Royal Crown/ 2026/ México	Muy Bien	79 x 143	Media	Alto	E	B	B	E	$81.74	**B**
High Loop/ No Presenta/ México	Muy Bien	77 x 147	Pesada	Alto	E	MB	B	MB	$219	**B**
La Heredera/ Espirales/ México	Muy bien	73 x 134	Ligera	Medio	MB	MB	B	MB	$79.90	**B**
La Josefina/ Caricia/ México	Excelente	72 x 133	Ligera	Medio	MB	MB	MB	B	$36.50	**B**
Ralph Lauren/ Lauren Lawton/ Tailandia [a, c]	Excelente	75 x 149	Pesada	Alto	MB	MB	B	E	$355	**B**
Towel/ Ibiza/ México	Excelente	70 x 131	Ligera	Bajo	E	B	MB	MB	$33.91	**B**
MT/ Berlín/ México	Muy bien	71 x 129	Ligera	Bajo	MB	B	B	E	$39.90	**B**
Náutica/ Náutica/ India	Excelente	78 x 138	Media	Medio	E	B	MB	B	$329	**B**
Solá/ 48899/ México	Excelente	80 x 140	Ligera	Bajo	MB	MB	B	R	$79.90	**R**
Home Expressions/ 501008/ Colombia	Muy bien	79 x 141	Media	Medio	MB	MB	R	**R**	$94.90	**R**

Símbolos: E Excelente; **MB** Muy Bien; **B** Bien; **R** Regular
Notas: a) Instrucciones de secado incompletas b) Instrucciones de planchado incompletas c) Instrucciones de lavado incompletas d) No presenta descripción de insumos

Foto José Rodríguez

Algunas pruebas de laboratorio

1 Se verificó la capacidad de secado y absorción de las toallas al someterlas al rociado de agua.

2 La resistencia de las toallas se midió sometiéndolas a la prueba de rasgado.

3 Se verificó la resistencia a la tracción o resistencia a los jalones de cada una de las muestras analizadas.

4 Se midió el afelpado y el peso de las toallas, esto para probar su confort y si el grosor de la toalla era un indicador de su absorción y resistencia.

¡Séquese bien! Manual de uso para toallas

• Lave las toallas nuevas antes de usarlas. Estos textiles se someten a procesos químicos para darles la textura, el color y la apariencia que usted nota al adquirirlas. Los residuos de estos materiales afectan principalmente la capacidad de secado de la toalla, pero también puede provocar irritaciones o molestias en la piel.

Evite irritaciones: lave sus toallas nuevas.

• Al lavar las toallas de color tenga en cuenta que algunas tienden a "soltar color" y manchar otras prendas, por lo que se recomienda lavarlas por separado o con prendas de colores semejantes.

• En términos generales, las toallas logran su máxima capacidad de secado hasta después de dos o tres lavadas, aunque esto cambia dependiendo de la marca.

• Después de usar o lavar las toallas, manténgalas extendidas hasta que sequen, de otra manera la humedad provocará un mal olor que puede impregnarse al cuerpo.

• Este tipo de textiles suele soltar pelusa que se adhiere fácilmente a las otras prendas. Además, el peso de las toallas húmedas podría llegar a dañar a las prendas delicadas, por lo que se recomienda lavarlas por separado.

No mezcle su ropa delicada con sus toallas al lavarlas.

• Al lavar sus toallas por primera vez no utilice suavizantes, sólo agua y jabón. Los suavizantes contienen compuestos que pueden reaccionar con los residuos químicos utilizados en la fabricación de estos productos y, en lugar de suavizarlas, pueden dar una sensación áspera.

• Siga las instrucciones para el cuidado de la toalla especificadas en la etiqueta del producto para su mantenimiento. De esta forma prolongará su vida útil y sobre todo, su presentación.

• Las toallas de baño se deben considerar artículos de aseo personal, ya que por su uso, facilitan la propagación de gérmenes entre sus tejidos, sobre todo si no se les da un mantenimiento continuo.

Fotos Archivo

Rechinando de limpio

• En cuanto a la verificación de la información al consumidor, se detectó que las toallas analizadas de **Tommy Hilfiger, Velour** y **Home Nature,** sin modelo, **New Wave** modelo Barcelona, **Nova Distex**, **Ralph Lauren** modelo Lauren Lawton y **Hateks** modelo HT1903-3 no presentaron la información del producto de forma completa, ya que no incluyeron, por ejemplo, toda la información pertinente referente a las instrucciones de secado, de planchado y/o de lavado, no presentan país de origen o descripción de insumos.

Foto José Rodríguez

"En general, todos los modelos que fueron analizados presentan afelpados muy aceptables, sin embargo, podemos decir que las toallas más pesadas y que presentan un afelpado alto, como es de esperarse, presentan una mayor capacidad de absorción y una vida útil más larga."

• Las muestras analizadas no presentaron fallas detectables a simple vista, por lo que en la verificación de acabados, todas las muestras analizadas calificaron de Muy Bien a Excelente.

• En lo referente a dimensiones, se detectó que la toalla marca **Prestige** modelo T.2156, **Velour** sin modelo y **Karsten** modelo Chenille, fueron las únicas muestras que presentaron dimensiones menores, en este caso, 4% más chicas de lo indicado, y el modelo Lauren Lawton de **Ralph Lauren** muestra un etiquetado en el que la información dimensional del producto difiere por completo del largo y ancho que presentó la prenda al medirla.

• En cuanto al confort, observamos que en general todos los modelos analizados presentan un afelpado muy aceptable, sin embargo, cabe recalcar que las toallas que son más pesadas y que muestran un afelpado alto, como es de esperarse, tienen una mayor capacidad de absorción y una vida útil mucho más larga que las más ligeras.

• En lo referente al encogimiento que presentan estas prendas después del lavado, se encontró que el modelo Perfection de la marca **Wamsutta**, reportó un encogimiento superior al 10%,con respecto a su tamaño inicial, por lo que su calificación en este rubro fue de Regular.

• De igual forma, en lo que respecta a durabilidad, se detectó que el modelo de mainSTAYS home fue el único que obtuvo una calificación de Regular, debido principalmente a que tanto su resistencia a los jalones y al rasgado fue baja.

• En el rubro de resistencia a la decoloración, percibimos que el agua de mar, el agua clorada y la exposición al sol son los factores que más afectan el color de estas prendas. Sin embargo, en general las muestras calificaron de Bien a Excelente, a excepción del modelo 501008 de **Home Expressions,** que calificó como Regular. Las muestras que calificaron como Muy Bien son las que resultaron inmunes a los efectos de decoloración provocados por los diferentes factores analizados, por lo que se pueden utilizar tanto en la casa como durante las vacaciones, sin que su presentación se afecte de forma apreciable.

• Por lo general, una toalla con manufactura de tela 100% algodón con construcción de rizo o felpa será más cómoda entre más afelpado presente, aunque no siempre será la que mejor absorba o tenga mayor durabilidad.

• Si acostumbra llevar su toalla a la alberca o al mar, le recomendamos las marcas que fueron evaluadas como excelentes en resistencia a la decoloración.

• En cuanto a los precios, como se puede observar en las tablas, usted puede escoger modelos con calidad similar que van desde $40 hasta cerca de los $400 pesos, antes de IVA, por lo que es recomendable que al escoger una prenda de este tipo, primero tome en cuenta su bolsillo. Algunas muestras presentan dos precios diferentes y esto es debido a que las toallas blancas son más económicas que las de color, y durante el análisis se evaluaron las dos.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar éste y otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet www.profeco.gob.mx

Enjambres de hojuelas de maíz con chocolate

Rendimiento 6 piezas de 320 g / **Tiempo de preparación** 30 minutos / **Conservación** Una vez que los enjambres de chocolate se encuentren muy firmes, colóquelos en un recipiente de plástico con tapa hermética. Consérvelos en la alacena. **Caducidad** un año / **Ahorro** 65% con respecto al producto comercial.

Ingredientes

- 1 taza de chocolate para repostería*
- 2 ½ tazas de hojuelas de maíz
- 1 cucharadita de margarina

*Se consigue en tiendas de autoservicio o de materias primas.

Utensilios

- 2 flaneras
- molde rectangular de vidrio
- recipiente de plástico con tapa hermética

Procedimiento

1 Ponga el chocolate en baño María* para que se funda. Agite suavemente con una cuchara.
2 Añada las hojuelas de maíz y asegúrese de cubrirlas bien con el chocolate.
3 Llene las flaneras con las hojuelas, deje enfriar por aproximadamente dos minutos y voltéelas sobre el molde engrasado previamente con margarina, retirando con cuidado la flanera para que conserven su forma. Repita hasta terminar con toda la mezcla.
4 Meta el molde al congelador por aproximadamente cinco minutos o hasta que los enjambres estén firmes.

* Caliente agua dentro de una cacerola más grande que el tazón en donde fundirá el chocolate. Cuando el agua esté a punto de hervir, coloque dentro de la cacerola el tazón con el chocolate.

Fotos José Rodríguez

Recomendaciones

El chocolate es delicado, por lo que no es recomendable fundirlo a fuego directo sino en baño María.

Puede utilizar también chocolate blanco o chocolate con leche.

Además de las hojuelas de maíz puede utilizar cualquier cereal, como arroz inflado u hojuelas de avena.

Datos dulces

• Considere que el chocolate es una golosina y no debe consumirse en exceso, pues su aporte calórico es muy alto: 100 g contienen 500 calorías.

• El chocolate eleva los niveles de algunas sustancias en el cerebro (como serotonina y endorfinas), lo que provoca un efecto estimulante. La sensación de bienestar que produce el consumo de chocolate se debe en parte a una sustancia llamada feniletilamina.

Validación técnica maestro en ciencias
Miguel Ángel Meza Vudoyra

Papás, ¡no olviden la lonchera!

Entre la hora del desayuno y la comida, hay cuando menos siete horas, mucho tiempo para estar con el estómago vacío, ¿no le parece? Pues ese es el lapso que pasan sus hijos, sobre todo si están en edad escolar, sin comer, a menos que lleven lunch o usted les dé dinero para comprar en la tiendita, que no es precisamente lo más sano. Por eso es muy importante que lleven un refrigerio saludable a la escuela, para que lo puedan comer a media mañana.

Sabemos que el cotidiano acelere matutino no deja mucho tiempo para preparar el refrigerio de los niños, ni el de los papás en caso de que trabajen fuera de casa. Para que al niño no se le olvide la lección, ni a usted el lunch, recuerde: el hambre impide que los niños se concentren en sus tareas y disminuye el rendimiento y la capacidad de aprendizaje. Además, los niños tienden a desarrollar una menor actividad física y a ser más lentos en el trabajo y las tareas que realizan.

Por eso, le compartimos cinco preparaciones sencillas y rápidas de refrigerios, además de 45 ideas más para las épocas de calor y frío.

Fotos Archivo

Ensalada de manzana, zanahoria y piña

Ingredientes

- 1/3 de manzana picada en cuadritos
- 1/3 de taza de piña en almíbar en cuadritos
- 1/3 de taza de zanahoria rallada
- 1 cucharada de nuez en cuadritos
- 1 cucharada de pasitas o 10 mini bombones
- 1 ½ cucharadas de media crema
- 1 ½ cucharadas del almíbar de la piña

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y guárdelos en un recipiente hermético.

Fotos Artuto Bultrón

Sándwich especial

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de caja
- 1 huevo cocido
- ½ rebanada de jamón finamente picado
- 1 cucharada de apio finamente picado
- 1 cucharada de mayonesa
- ¼ de cucharadita de mostaza

Preparación

1 Desbarate el huevo cocido con un tenedor.
2 Incorpore el resto de los ingredientes y mezcle todo perfectamente. Sazone con sal y pimienta.
3 Unte la pasta en dos rebanadas de pan de caja, únalas y córtelas con moldes para galleta.

Nota: puede enrollar las rebanadas de pan y envolverlas con papel aluminio o papel estraza, como si fueran caramelos. El huevo se puede sustituir por atún.

Crepas de crema de avellana o de cacahuate

Ingredientes
- 2 tortillas de harina
- 2 cucharadas de crema de avellanas o crema de cacahuate

Preparación
1 Caliente las tortillas para que se suavicen.
2 Unte la pasta sobre las tortillas y dóblelas en cuatro.
3 Tueste ligeramente las tortillas.
4 Espolvoree con una pizca de azúcar glass y guarde en un recipiente hermético.

Nota: puede usar galletas Marías en lugar de tortillas.

Fotos Arturo Buitrón

Frituras de papa y verdura

Ingredientes
- 1 papa cruda
- ½ zanahoria
- ½ calabacita
- 1 huevo
- aceite para freír

Preparación
1 En un tazón bata el huevo y añada las verduras crudas y ralladas.
2 Sazone la mezcla con sal y pimienta.
3 Caliente el aceite a fuego medio.
4 Fría cucharadas de la mezcla.
5 Escurra las frituras sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Quesadillas dulces

Ingredientes

- 3 tortillas de maíz
- 1 trozo de queso manchego rebanado en tiritas
- 3 cucharaditas de piloncillo rallado o azúcar

Preparación

1 Caliente las tortillas sobre un comal, y encima de cada una ponga una tira de queso.
2 Encima espolvoree piloncillo y dóblelas por la mitad.
3 Caliente hasta que el queso y el piloncillo se fundan.

Foto Arturo Bultrón

Tips para un lunch de 10

✓ Para que el lunch no sea un tormento, elija alimentos sabrosos, sencillos de preparar y saludables.

✓ Los alimentos energéticos son una buena opción, por ejemplo, pan, tortillas o galletas; frutas o verduras y, si es posible, algunos alimentos que aporten proteínas como leche, yogur, queso, huevo o frijoles y, en algunas ocasiones, incluya embutidos bajos en grasa y sal.

✓ Prepárelos con mucha higiene y platique con el pequeño para que no se le olvide lavarse las manos antes de comer su refrigerio.

✓ Cuide que los refrigerios sean "seguros", recuerde que muchas veces los niños tomarán sus alimentos sin la supervisión de maestros o lo harán corriendo, por lo que debe evitar productos que impliquen un mayor riesgo de asfixia por atragantamiento, como son productos pequeños, muy duros, suaves, redondos o resbalosos, como cacahuates, palomitas, uvas, aceitunas, zanahorias crudas en trozos, nueces y caramelos.

Fotos Archivo

✓ El lunch debe ser fácil de transportar (procure que quepa en una lonchera convencional) y en recipientes adecuados para que a la hora del lunch, los alimentos se encuentren aún en buen estado y no se rieguen en su mochila.

Más ideas para preparar refrigerios

Elija alimentos frescos en tiempo de calor y energéticos en tiempo de frío, pero no calientes, ya que pueden descomponerse fácilmente.

En temporada de calor	En época de frío	Para cualquier época del año
Fruta entera con cáscara bien lavada (guayaba, manzanas, ciruelas, duraznos, mandarina, tejocotes, pera o plátano)	Plátanos fritos (pueden untarse con un poquito de mermelada, crema o leche condensada)	Tortas o sándwiches de pollo, atún, jamón, huevo, frijoles, queso, etc. con lechuga, jitomate y/o aguacate
Fruta picada (papaya, mango, melón, piña o sandía)	Arroz con leche	Donas o churros
Empanadas o cuadritos de pasta de hojaldre rellenos de atún, queso, pollo o verduras	Rollitos de jamón	Cuernitos rellenos de jamón, queso, pollo o atún
Quesadillas de papa o queso	Yogur con frutas	Aguas de frutas naturales
Nachos con queso fundido (Enviar los ingredientes por separado)	Jugos naturales (en época de calor evítelo porque se fermentan rápidamente)	Galletas dulces, saladas, de avena, integrales y palitos de pan
Germen de alfalfa con limón y sal	Frutas en almíbar	Empanadas rellenas de fruta
Empanadas de manzana o piña	Hot cakes con jamón y miel (enviar la miel por separado)	Pasitas solas o con chocolate
Tiras o ruedas de pepino con limón y sal	Cuadritos o figuritas de queso (se cortan con moldes de galletas)	Hot dogs, banderillas de salchicha o salchichas abiertas asadas con limón
Palitos salados	Mazapanes con cacahuate	Sincronizadas o burritos
Jícama rallada o en tiras con limón y sal	Sándwiches calientes	Huevo cocido (duro)

En temporada de calor	En época de frío	Para cualquier época del año
Sándwiches fríos rellenos de pasta especial	Papas fritas en casa (tiras, ruedas o cortes hechos con moldes de galletas)	Hojaldras rellenas de ensalada de pollo, atún o jamón
Elote cocido y desgranado tipo esquites, con limón	Palanquetas de cacahuate, avena o amaranto	Ensalada de pollo o atún con galletas saladas
Jugos naturales (los enlatados son preferibles para evitar que se lleguen a descomponer)	Bolillo con cajeta o mermelada	Minipizzas (pueden ser de pan tipo árabe)
Aros de cebolla	Licuado de leche con fruta	Taquitos dorados
Zanahorias ralladas con limón y sal	Sándwich de mermelada	Croquetas de papa, pollo, atún o plátano macho

Colaboración en la sección Platillo Sabio Profeco Nutrióloga María Rosa Ochoa

Tarea para los papás

Fotos Archivo

✓ Los niños deben desayunar todos los días antes de salir a la escuela; existen varios estudios que han demostrado que la capacidad para recordar, entender y captar lo que se les está enseñando, es mucho mayor en los niños que desayunan, al igual que la facilidad para poder expresarse. El desayuno es el primer alimento del día, que termina el prolongado ayuno de la noche anterior.

✗ El refrigerio no sustituye al desayuno.

✓ Durante sus primeros años, es común que los niños no se terminen toda la comida, pero no se preocupe porque a medida que crecen aumenta su actividad física y apetito.

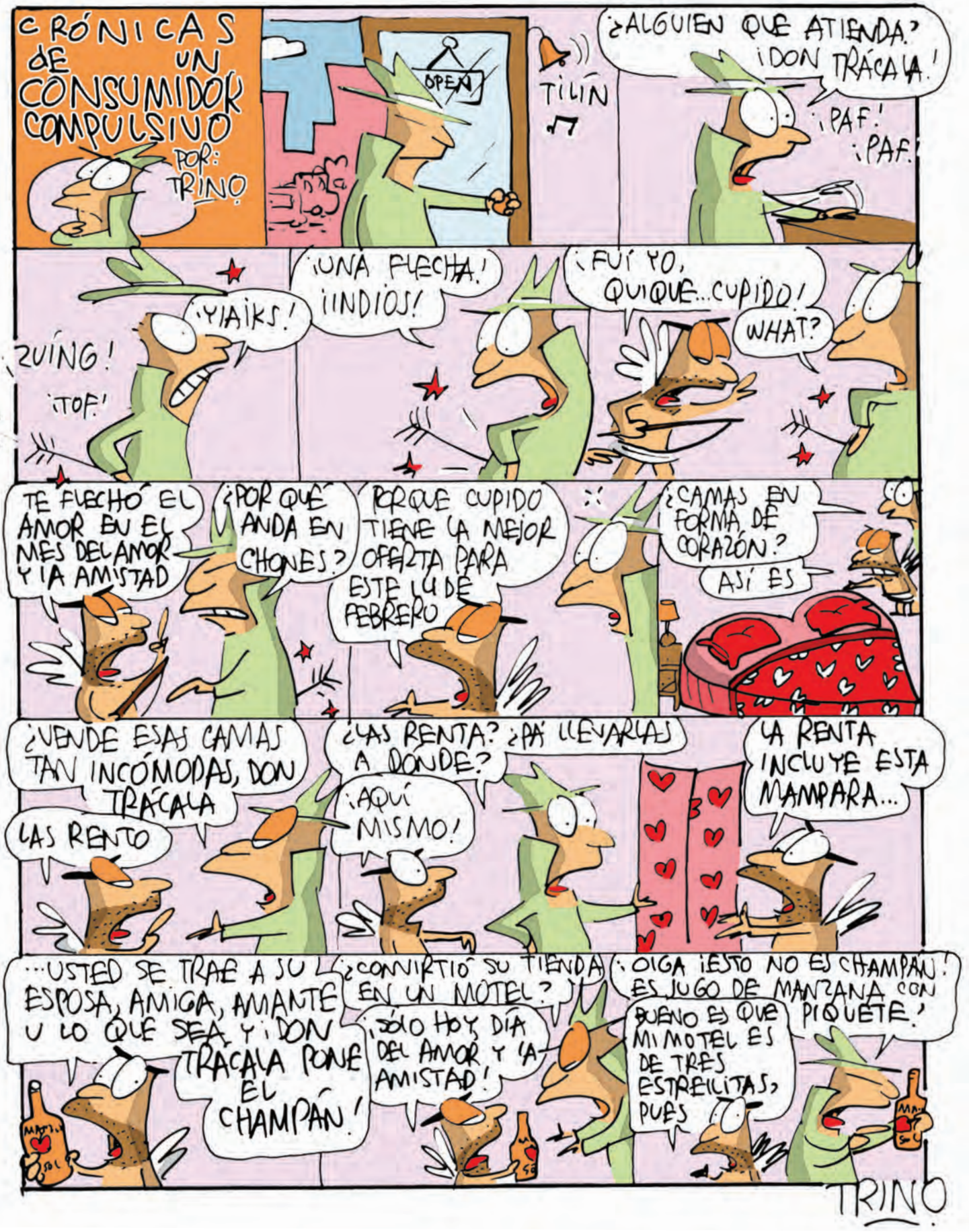
✓ Es importante que los niños beban agua, sobre todo en climas calurosos, para recuperar los líquidos y minerales perdidos por causa de la sudoración. Aproximadamente necesitan entre seis y ocho vasos de agua al día, cantidad que incluye el agua contenida en las sopas, la leche, los jugos y otros líquidos. Procure incluir en el refrigerio frutas jugosas.

✓ Durante el invierno es conveniente aportar alimentos energéticos que proporcionen calorías rápidas al organismo y permitan mantener constante la temperatura corporal.

✓ Planee junto con los niños los refrigerios y hágalos tan variados como sea posible para que no se aburran. También deje que participen en la preparación.

✗ Darle dinero a los niños todos los días para que compren en la escuela no es muy recomendable, porque en la mayoría de las cooperativas escolares se expenden alimentos industrializados de poco valor nutritivo, como frituras, pastelillos, dulces y refrescos, que por su sabor agradable y muchas veces por influencia de la publicidad, incitan al niño a consumirlos indiscriminadamente, lo que repercute en sus hábitos de alimentación.

✓ Ocasionalmente, dele dinero a su hijo para que compre lo que quiera, pero siempre orientándolo en lo que le conviene consumir.


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
OPEN
TILÍN
¿ALGUIEN QUE ATIENDA? ¡DON TRÁCALA!
¡PAF! ¡PAF!
¡ZUÍNG!
¡TOF!
¡YIAIKS!
¡UNA FLECHA! ¡¡INDIOS!!
¡FUÍ YO, QUIQUE... CUPIDO!
WHAT?
TE FLECHÓ EL AMOR EN EL MES DEL AMOR Y LA AMISTAD
¿POR QUÉ ANDA EN CHONES?
PORQUE CUPIDO TIENE LA MEJOR OFERTA PARA ESTE 14 DE FEBRERO
¿CAMAS EN FORMA DE CORAZÓN?
ASÍ ES
¿VENDE ESAS CAMAS TAN INCÓMODAS, DON TRÁCALA
LAS RENTO
¿LAS RENTA? ¿PA' LLEVARLAS A DONDE?
¡AQUÍ MISMO!
LA RENTA INCLUYE ESTA MAMPARA...
...USTED SE TRAE A SU ESPOSA, AMIGA, AMANTE U LO QUE SEA Y ¡DON TRÁCALA PONE EL CHAMPÁN!
¿CONVIRTIÓ SU TIENDA EN UN MOTEL?
¡SÓLO HOY, DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD!
¡OIGA ¡ESTO NO ES CHAMPÁN! ES JUGO DE MANZANA CON PIQUETE.
BUENO ES QUE MI MOTEL ES DE TRES ESTRELLITAS, PUES
TRINO

Juguemos sin Violencia

Bajo el disfraz de un juguete, las réplicas de armas de fuego promueven la violencia desde la infancia misma y abren la posibilidad de ser usadas en actos delictivos. Las armas son de fuego, no de juego. Por la seguridad de todos, evitemos comprarlas.

Profeco

Vivir Mejor

Para apoyar a las familias mexicanas

En defensa de la economía familiar

- Se congelan los precios de las gasolinas durante todo el año.
- El Gobierno Federal otorga apoyos directos o de financiamiento para que las familias de escasos recursos puedan sustituir sus aparatos electrodomésticos viejos por artículos nuevos mucho más eficientes en su consumo de energía, con lo que gastarán menos en el recibo de luz.
- Se reduce el precio del Gas LP en 10%, manteniéndolo en ese nivel por el resto del año.
- Se aumenta el crédito para la adquisición de vivienda popular por parte del INFONAVIT, del FOVISSSTE y el de la Sociedad Hipotecaria Federal.
- El Gobierno Federal otorga subsidios directos a las familias de menores ingresos para el anticipo de la vivienda popular.

Estas son sólo algunas de las 25 acciones específicas a las que se comprometió el Gobierno Federal dentro del Acuerdo Nacional para la Defensa de la Economía Familiar y el Empleo que firmaron el Presidente Felipe Calderón, los gobernadores de los estados, el Poder Legislativo Federal, y las organizaciones sociales, empresariales y obreras del país.

¡Todos unidos, los mexicanos saldremos adelante!

Profeco | Vivir Mejor

Serpientes y escaleras

Cómo ser un buen amigo

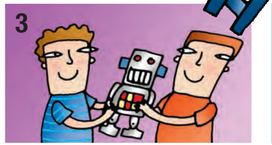
Instrucciones

Se necesitan un dado, al menos dos niños para jugar y una ficha para cada quien.

1. Se tira el dado por turnos y una sola vez en cada jugada.
2. La ficha avanza el número de puntos que marque el dado.
3. Si la ficha cae al pie de una escalera, podrá avanzar a la casilla donde la escalera termina.
4. Si la ficha cae en la cola de una serpiente, ¡lástima!, tendrá que retroceder a la casilla que le toque.
5. Gana el jugador que llegue primero a la meta.

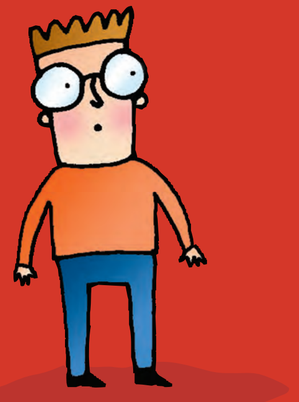
Ilustraciones Mónica Miranda

Revista del Consumidor
Profeco

42 Tolerancia	43 Hablaste mal a sus espaldas	44 Lealtad	45 Le pusiste el pase para gol	46 Afecto	47 Honradez	META
41 Lo defendiste	40 Aceptación	39 Creatividad	38 Te uniste a otros para molestarlo	37 Humildad	36 Le diste consuelo	35 Tomaste sus cosas sin pedírselas
28 Paciencia	29 Libertad	30 Entusiasmo	31 Valor	32	33 Valentía	34 Compañerismo
27	26 Lo ayudaste a estudiar	25 Paz	24 Le serviste de apoyo	23 Gratitud	22	21 Responsabilidad
14 Interés	15 No le prestaste ayuda	16 No agresión	17 Fuiste grosero con él	18 Armonía	19 Le pusiste un apodo	20 Verdad
13	12 Solidaridad	11 Justicia	10 Disciplina	9 Prestaste tus juguetes	8	7 Amistad
SALIDA	1 Sinceridad	2 Generosidad	3 	4 Autoestima	5 Comunicación	6 Respeto

El laberinto de los amigos

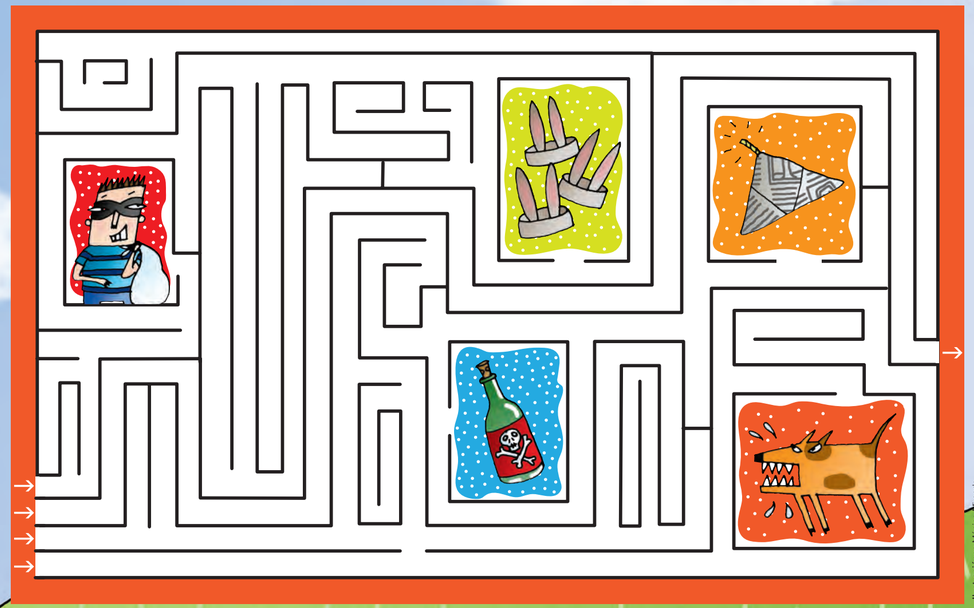
Para salir de este riesgoso laberinto, tus amigos y tú deberán mantenerse unidos y evitar andar por los caminos cerrados que los puedan poner en peligro. Si se ayudan entre sí, será más fácil encontrar la salida hacia la diversión.



Amigos solidarios

La solidaridad es uno de los valores más importantes de la amistad y está presente cuando los amigos unen su entusiasmo, fuerza e inteligencia para ayudarse entre sí y resolver juntos algún problema que haga sentir mal a un miembro del grupo o a todos por igual. Por ejemplo: los amigos pueden ayudar a otro a mejorar sus calificaciones si junto con él se ponen a estudiar. También comparten entre sí juguetes o el almuerzo escolar a la hora del recreo, y si algún amigo está triste, los demás hacen lo posible por alegrarlo. En los momentos buenos y malos, es genial tener a los buenos amigos cerca.

Descubre junto con tus amigos el camino hacia la salida de este complicado laberinto. ¡Cuidado con las rutas engañosas! Varias de ellas los pueden poner en alguna situación de riesgo. Deben unir su inteligencia y encontrar la solución para llegar a los juguetes.



Ilustraciones Mónica Miranda